SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

N° 58 MARS - AVRIL 2021

marmiton

CHOCOLAT ET PRALINÉ
16 desserts coup de ♥

UN CHILI COMME ON LES AIME !

Les enfants, à table
LES PASTA, C'EST PARTY !

1 GIGOT, 5 POSSIBILITÉS
L'AGNEAU FAIT SON SHOW

5 recettes pour faire sortir L'ŒUF DE SA COQUILLE

200 IDÉES recettes

BIENTÔT LE PRINTEMPS...

QU'EST-CE QU'ON MIJOTE ?

marmiton QU'EST-CE QU'ON MIJOTE ?

N° 58 MARS - AVRIL 2021

ESP/IT/GR/PORT. : 4,50 € - CAN : 7,50 $ CAD - DOM/S : 4,50 € - TOM/S : 1 000 XPF - TUN : 8 TND - MAR : 48 MAD

L 17976 - 58 - F: 3,95 € - RD

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,40 €

CULTIVEZ VOS AROMATES FRAIS TOUTE L'ANNÉE **SANS EFFORT** !

FABRIQUÉ EN FRANCE

ELU PRODUIT DE L'ANNÉE 2020

Véritable® invite les aromates frais au cœur de votre cuisine pour des expériences culinaires uniques. Dotés d'un éclairage LED horticole haute performance et d'un système d'irrigation automatique, nos potagers autonomes assurent des récoltes régulières et abondantes sans aucun effort.

2 LINGOTS® OFFERTS* avec le code : **LINGOTM58**

Véritable®

www.veritable-potager.com

*Offre valable du 25/02/2021 au 30/04/2021 pour toute commande d'un potager Véritable® ou Exky® sur www.veritable-potager.com en saisissant le code LINGOTM58. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

édito

Le chef de la cuisine, C'EST VOUS !

S'il y a une chose que les confinements et autres couvre-feux nous auront apprise, c'est bien à optimiser notre temps en cuisine. Il faut dire qu'avec ne serait-ce qu'un adulte en télétravail et les enfants partiellement là, les repas s'enchaînent. Et le temps qu'on y consacre aussi ! Certains soirs, nous n'avons qu'une envie : nous rouler sous un plaid dans le canapé devant une assiette… déjà prête !

Marmiton vient à la rescousse : on repose cette barquette et on feuillette les pages de son magazine préféré ! Aucune recette casse-tête, des astuces pour gagner du temps en cuisine et, surtout, plaisir gustatif garanti (et pour toute la famille, s'il vous plaît) ! Repas du soir, goûter pour les petits, déjeuner à emporter au travail, c'est simple, on pense à tout pour vous.

Allez, un petit conseil supplémentaire : ne vous prenez pas la tête ! C'est normal de ne pas avoir toujours l'énergie de passer du temps en cuisine. Le tout, c'est d'avoir des solutions pour ces moments-là. Dès qu'on a vu trop grand, hop, on congèle ! Une journée où on se sent hyper en forme ? On en profite pour cuisiner plusieurs repas (et pas besoin que ce soit nécessairement le dimanche).

Autre solution du moment ? Les mijotés. Non seulement c'est du tout-en-un, pas de vaisselle à rallonge et pas plusieurs cuissons à surveiller en simultané, mais surtout, tout le monde le dit, c'est encore meilleur réchauffé ;) Ça tombe très bien pour nos soirs de semaine, non ?

Bonne lecture.

L'équipe Marmiton

marmiton

C'est vous, c'est nous, c'est

24 millions

de personnes réunies par l'amour de la cuisine maison – une communauté qui ne cesse de s'agrandir.

C'est + de

74 000

recettes testées et approuvées.

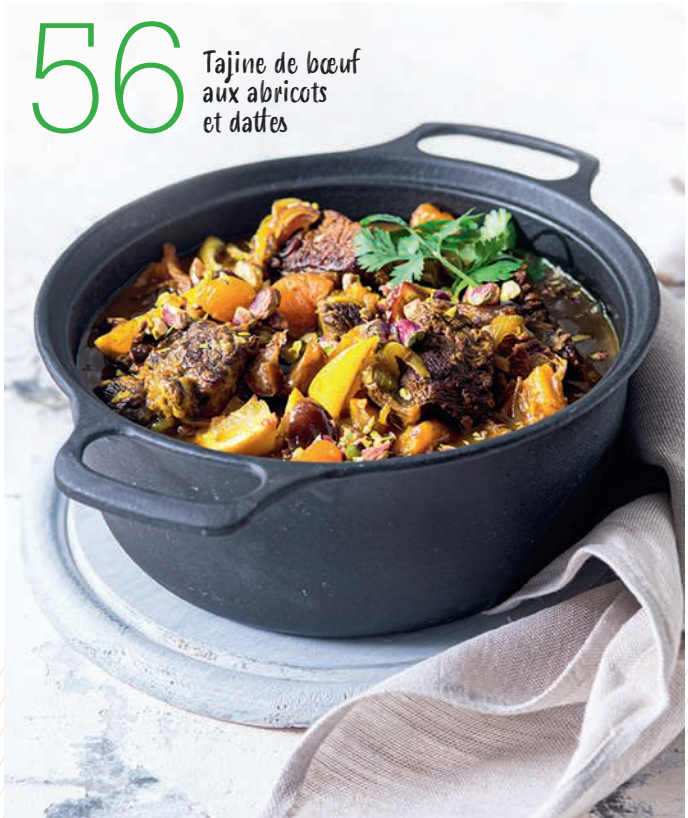
C'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

Source : Médiamétrie//NetRating Audience Internet Global France, avril 2020. Base : 15 ans et plus.
© Médiamétrie//NetRatings. Tous droits réservés.

La mâche, star des salades

sommaire

marmiton 58



3 Édito
6 News
12 À la rencontre de Kathleen en cuisine
14 Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

16 La mâche
18 Le congre
20 Le citron de Menton
22 Le pont-l'évêque
24 Lire les étiquettes, ça relève parfois du casse-tête !
26 Chez Marinoë, la mer pour potager
28 Shopping : ustensiles pour mijoter
30 Des plats et des vins de haute tradition
32 Les autres stars de la saison

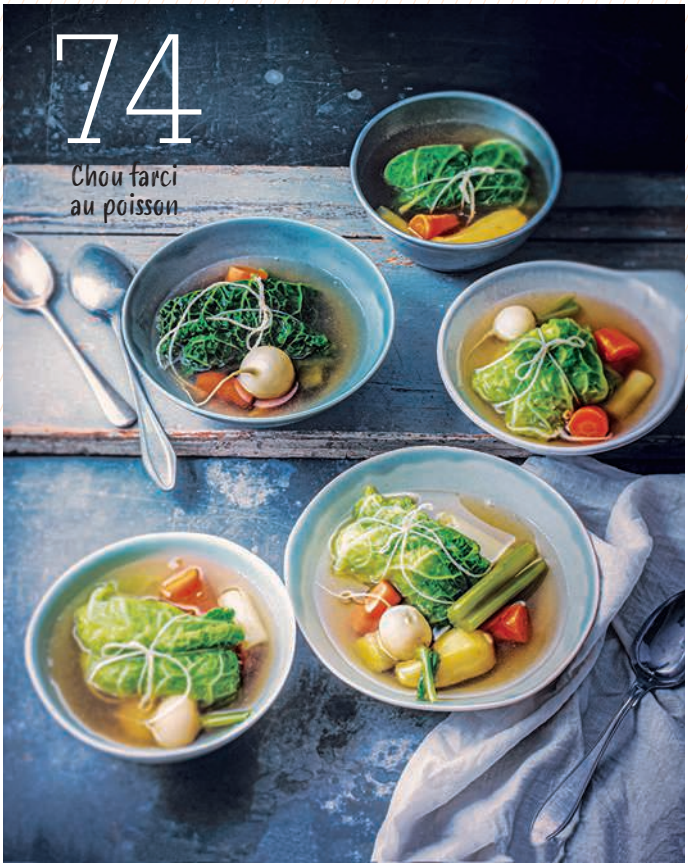
ON S'ORGANISE EN CUISINE

33 7 recettes avec notre liste de courses
34 1 gigot, 5 recettes
40 Le poisson a tout bon
46 1 basique, 3 recettes avec le fromage râpé
48 Les astuces de Yoni
50 10 légumineuses made in France

DOSSIER RECETTES

52 Qu'est ce qu'on mijote ?

Couscous au poulpe



ON NOURRIT SA TRIBU

88 Ce soir ? C'est pasta party !
92 La recette à 4 mains spécial Pâques
94 Pas de bonnes recettes sans casser des œufs !
100 Le tableau de cuisson des œufs
101 Le savarin en 3 versions
102 1 yaourt, 6 gourmandises
104 On reçoit à la maison comme un chef

ON S'Y MET MAINTENANT

108 On économise l'énergie en cuisine
110 Alexandre Marchon, une reconversion et des convictions
114 5 sauvages à apprivoiser
116 Et si on arrêtait d'acheter de l'eau en bouteille ?

ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI

118 Madère, quand le Portugal se fait tropical
123 Le nectar de Madère

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

126 Chocolat et praliné, 16 desserts coup de cœur
142 Miam Culture
144 Table des recettes

Rien ne se perd, tout se transforme

Savez-vous que 40 % des fruits et légumes cultivés sont jetés parce qu'ils sont moches ou non conformes aux normes de calibrage ? Pour mettre fin à cette aberration, le projet Les Confinades a vu le jour en 2020. Chaque semaine, des chefs sauvent ces denrées de la destruction pour préparer des bocaux de plats mijotés, de marmelades, de sauces tomate ou de veloutés. Ces derniers sont ensuite stérilisés pour pouvoir être conservés plusieurs mois.

ÇA GAZE CHEZ LES ÉCOFRIENDLY !

Désormais, on peut élaborer sa propre boisson gazeuse de façon écoresponsable, sans bouteille en plastique ni machine à gazéifier. Il suffit de verser le contenu des sachets BUBBLe iT ! dans une bouteille contenant de l'eau du robinet et, en 30 secondes, on obtient de l'eau gazeuse. Disponible en versions nature, menthe et citron, sans sucre ni conservateur ajoutés. **À partir de 8 € (10 doses), BUBBLe iT !**

Enquête

37 % des Français ont davantage cuisiné de plats maison pendant le confinement.

13 % estiment que leur alimentation est devenue plus équilibrée.

27 % déclarent avoir pris du poids à la mi-avril, et 36 % début mai.

Enquête de Santé publique France, avril et mai 2020.

POUËT-POUËT CAMEMBERT

Afin d'éviter la confusion avec les camemberts « de Normandie » AOP au lait cru et moulés à la louche, les industriels n'ont plus le droit d'inscrire « fabriqué en Normandie » sur les étiquettes depuis le 1er janvier 2021. Une belle victoire pour les petits producteurs normands qui doivent respecter un cahier des charges précis. En 2020, ils représentaient seulement 10 % du marché en France.

Deluxe

L'AUTRE **QUALITÉ** DE CE DIVIN CAVIAR C'EST...

Année 2021 - Photos non contractuelles - LIDL RCS Créteil 343 262 622. novembre.com

...SON **PRIX** !

CAVIAR BAERI FRANÇAIS
Cuillère incluse

7€19
10 g
1 kg = 719,00 €

Produit transformé en FRANCE

EN VENTE LE MERCREDI 3 MARS

LIDL
Le vrai prix des bonnes choses

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

TRICOTHON
ENSEMBLE

L'opération « Petit bonnet, bonne action » a fêté ses 15 ans. Pour chaque smoothie Innocent vendu (capuchonné d'un bonnet tricoté bénévolement), 20 centimes sont reversés aux Petits Frères des pauvres. C'est l'Association pour adultes et jeunes handicapés, une structure de réinsertion professionnelle, qui pose ces couvre-chefs sur les boissons. Cette chaîne de solidarité a déjà permis de reverser 783 909 €.

OBSOLESCENCE
DÉPROGRAMMÉE

En réponse aux préoccupations écologiques et économiques des consommateurs, Whirlpool obtient la certification Longtime. Elle évalue la robustesse, la réparabilité et les conditions de garantie des appareils selon 41 critères. La marque propose 50 modèles de fours qui se démontent en seulement trente minutes et chaque pièce peut se réparer pour un prix abordable.

UN GRAIN BIEN ROULÉ

Le couscous vient d'être classé au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. C'est le résultat d'une candidature conjointe du Maroc, de l'Algérie, de la Tunisie et de la Mauritanie. La recette n'est pas précisée, car elle se décline à l'infini selon les régions du Maghreb. Avec toujours un point en commun : le couscous symbolise le vivre ensemble. Retrouvez les meilleures recettes dans nos pages « Chef » ce mois-ci.

Enquête

95 %
des Français indiquent consommer du citron.

35 %
C'est l'augmentation de la consommation moyenne au cours de la dernière décennie.

148 %
C'est l'augmentation de la surface de production des citrons biologiques en Espagne sur cette période.

2,6 kg
C'est la consommation européenne par habitant.

5 700 000
tonnes de citrons sont produites chaque année dans le monde.

AILIMPO, Asociación interprofesional de limón y pomelo.

Des légumes fermentés fait maison !

La lacto-fermentation est une méthode ancestrale et naturelle de conservation des aliments qui préserve les vitamines et éléments nutritifs des aliments et améliore leur digestibilité.

Notre culture de ferments a pour but d'apporter les meilleures souches nécessaires et permettre ainsi une lacto-fermentation accélérée. Elle garantit une acidification rapide du milieu et évite le développement de goûts, germes et odeurs parasites.

NATURE ET ALIMENTS

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE Nature et Aliments

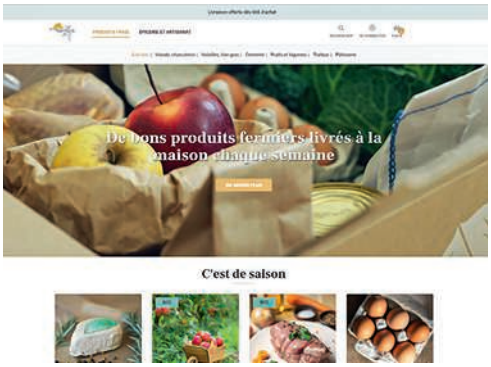
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

UNE MAYONNAISE SANS CASSER DES ŒUFS

Les vegans ont droit à leur mayonnaise végétale ! Pour remplacer les œufs, la Supernaise de The Good Spoon est confectionnée à partir de chlorelle, une microalgue. Cette imitation de mayonnaise, pionnière en France, s'accompagne de sa petite sœur : la N'aïonaise, une version à base d'ail et de fines herbes pour les plus gourmands. Pratiques, elles se conservent en dehors du réfrigérateur pendant douze mois. Omnivores, laissez-vous tenter aussi !

LA CONSIGNE FAIT SON GRAND RETOUR

Pour réduire l'impact environnemental des emballages, Carrefour a lancé la solution Loop avec des contenants réutilisables et consignés. De nombreuses marques partenaires comme Lesieur ont développé une sélection de produits en version zéro déchet. Il suffit de rapporter les emballages vides en magasin et le remboursement des consignes via l'application dédiée se fait sous sept jours.



UN MARCHÉ DE PRODUCTEURS À PORTÉE DE CLIC

Nogalia propose des produits fermiers de qualité, bio, sans additif artificiel, en vente directe du producteur au consommateur pour une rémunération plus juste. Avec les fruits et légumes, les viandes, les fromages et les conserves, il est également possible d'acheter des créations artisanales locales comme des cosmétiques, des produits d'hygiène et des boissons.

Ces ateliers culinaires qui font école

L'école comestible, concept lancé d'abord aux États-Unis, propose de sensibiliser les enfants à l'alimentation avec la mise en place d'ateliers de découverte, la création de potagers dans les écoles et l'amélioration des repas dans les cantines. Un concept intelligent pour réconcilier les enfants avec l'alimentation et partir à la découverte du compost, des semences, de la nutrition, de la préservation de la biodiversité et d'une agriculture plus saine.

IETC ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS Nanterre B 404 907 941 – CAPITAL SOCIAL 446 036 924 €

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ – WWW.MANGERBOUGER.FR

Entre deux macchiatos, elle s'éclipse en cuisine pour concocter de bons petits plats végétaux dans un seul objectif : retranscrire les goûts et les odeurs en images.

Kathleen blogueuse à suivre

Comment es-tu devenue photographe culinaire ?
La photo est une passion depuis toujours. J'ai appris sur le tas. Au début, je photographiais principalement des concerts, puis j'ai quitté le cocon familial. J'ai appris à cuisiner par moi-même et la photo culinaire est devenue une évidence.

Pourquoi avoir choisi Instagram pour partager tes photos ?
Je suis arrivée sur Instagram à l'époque où tout le monde prenait son assiette en photo. C'était une aubaine pour moi, qui aime montrer à travers l'image ce que je vois avec mes propres yeux. Rapidement, mon téléphone ne m'a plus suffi, j'ai voulu aller plus loin en utilisant mon appareil.

D'où vient ton inspiration en cuisine ?
Je suis partie de rien, et aujourd'hui, je crée la majorité de mes recettes. Tout commence avec des ingrédients de saison, et après, je teste ! La réussite du premier coup est une exception, et comme je suis contre le gaspillage... on mange beaucoup (rires).

Une recette fétiche de saison ?
Les wings de chou-fleur sont devenus mes chouchous, tellement on me les demande ! Il suffit d'enrober les fleurettes d'une panure végétale (farine et boisson végétale, puis graines de sésame et levure maltée), et de les enfourner pour 15 à 20 minutes.

Une recette originale ?
Les potinuts, ce sont de petits gâteaux de courge butternut, épices et noix. C'est typiquement le genre de recettes qui m'a demandé de nombreux essais.

Bec salé ou bec sucré ?
Si je pouvais bruncher tous les matins, je n'hésiterais pas une seconde. Par contre, derrière les fourneaux, j'ai tendance à préférer le sucré, pour me confronter à de nouveaux défis et m'améliorer.

Un conseil pour faire la transition de saison dans l'assiette ?
Réintégrez les couleurs petit à petit. Ajoutez de plus en plus de nouveaux légumes dans vos assiettes, en conservant encore les derniers choux ou du cresson, par exemple. Le plaisir passe d'abord par les yeux !

FICHE D'IDENTITÉ :

- Kathleen Bousiquier alias Plante ton assiette
- 27 ans
- Barista passionnée de photographie culinaire
- Originaire d'Île-de-France, à Bordeaux depuis 4 ans
- Instagram depuis 2017
- Blog depuis 2019

news marmiton

DESSERTS ZÉRO SUCRE

C'est le titre de notre nouveau livre aux éditions Play Bac. Des desserts ultra gourmands, sans aucun sucre ajouté mais pourtant 100 % plaisir ! Parce qu'il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre pour que ce soit exquis. Dans les bacs le 17 mars.

NOUVEAU : L'ÉCO-SCORE

Désormais, à côté du titre de la recette sur Marmiton, vous avez un petit « i ». Cliquez dessus et découvrez non seulement le Nutri-Score de votre recette, mais aussi, et c'est nouveau, l'Éco-Score. Ce dernier vous indique l'empreinte environnementale de votre recette en un clin d'œil : A vert, votre recette a peu d'empreinte ; E rouge, beaucoup. Une aide précieuse si vous souhaitez réduire votre impact sur la planète tout en continuant à vous régaler.

SPÉCIAL PÂQUES

Cliquez sur ce QR code pour découvrir nos recettes, nos menus et nos astuces pour un repas de Pâques dont vous vous souviendrez !

Marmiton.org/dossier-paques/

PERLE DE CIDRE

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE INÉDITE

Découvrez ces cidres haut de gamme aux bulles fines, à la robe or et cristalline,
et aux arômes uniques avec de subtiles notes florales et d'agrumes, élaborés par notre maître de chai.
En brut et en fruité, Perle de Cidre accompagnera avec raffinement tous vos moments festifs.

Val de Rance
Nos Pommes ont du Savoir-Cidre

www.valderance.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993 - © Audrey Ravache - Les Celliers Associés - Visuels non contractuels - GSVDR073

L'AMBITION DE MIEUX CONSOMMER

Parce que les Français sont inquiets de la présence de pesticides dans leur alimentation, Saint Eloi garantit l'absence de résidus de pesticides sur sa gamme de légumes surgelés. On apprécie cet engagement.
Surgelés Zéro résidu de pesticides, à partir de 0,90 € (épinards hachés, sachet de 1 kg), Saint Eloi (dans les magasins Intermarché).

PETITS BISCUITS QUI ONT TOUT BON

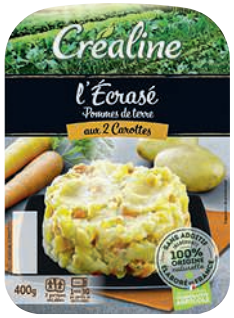
Pour que l'heure du goûter ne soit jamais une prise de tête, Bjorg nous dépanne avec ses Mini fourrés au chocolat au lait ou chocolat noir. La composition, à base de céréales complètes sucrées avec du sucre non raffiné, et sans ajout d'huile de palme, en fait des en-cas parfait.
Mini fourrés chocolat au lait ou noir bio, 2,99 € (sachet de 180 g), Bjorg.

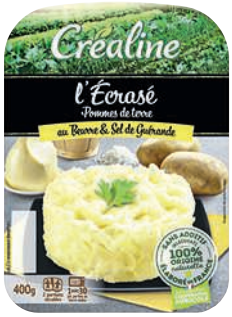
Quoi de neuf en rayons ?

IL FALLAIT OSER, BORDEAU CHESNEL L'A FAIT

Le spécialiste des rillettes surprend avec sa dernière création imitant les rillettes, mais qui est, en réalité, un tartinable 100 % végétal. Ce trompe-papilles à base de soja, de carottes, de pois chiches et de panais est parfaitement réussi.
La Végétale, 2,55 € (180 g), Bordeau Chesnel (au rayon rillettes).

Parce que l'on y fait une bonne partie de nos achats et que les marques ne cessent de se réinventer, on vous présente, dans chaque numéro, les produits qui arrivent en supermarchés.
Par Margot Dobrska





POUR UN REPAS VITE FAIT, BIEN FAIT

On se régale avec ces purées déclinées en quatre délicieuses recettes 100 % d'origine naturelle. Une idée qui va droit au cœur de tous les pressés soucieux de manger sainement, mais sans obligation de cuisiner au quotidien.
L'Écrasé pommes de terre ou La Purée à l'emmental, 2,90 € (2 x 200 g), Créaline.

LE TOUR DE FRANCE DES SAVEURS FRUITÉES

Les amoureux de fruit et de confiture ont le choix entre cinq parfums venus des quatre coins de France. Entre fraise ou crème de marrons du Sud-Ouest, abricot de Provence, myrtille des Landes ou clémentine de Corse, notre cœur balance. Que l'embarras du choix avec ces délicieuses recettes allégées en sucres par rapport aux confitures.
Préparation aux fruits, gamme « Mes régions », à partir de 2,99 € (pot de 320 g), Léonce Blanc.

On achète malin

• des produits bons et sains •

La mâche, star des salades

On retient

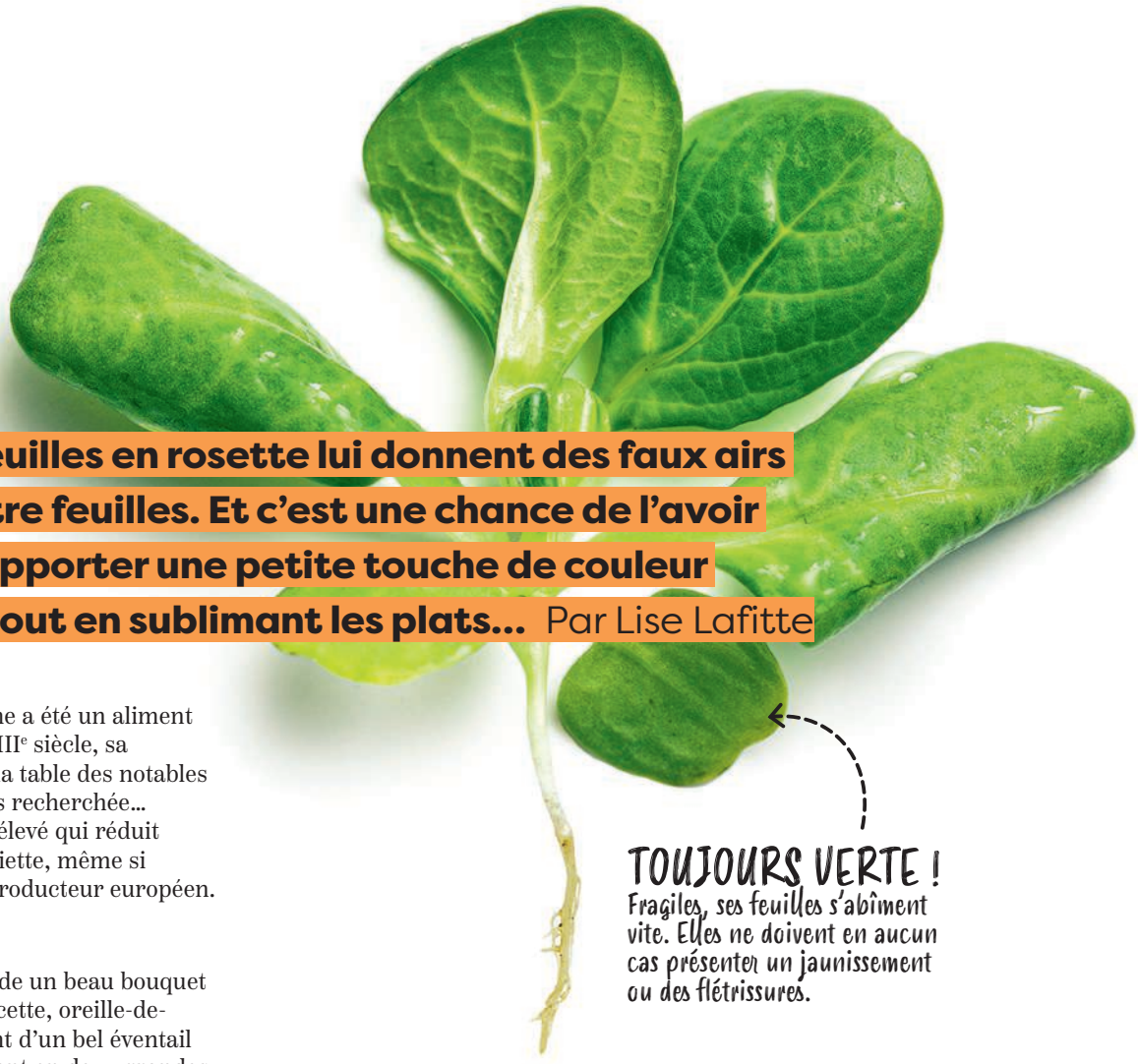
SA CONSERVATION : pas plus de 3 à 4 jours dans le bac à légumes du frigo.

PRIX MOYEN : 13 € le kg.

SON POIDS : 150 g la barquette.

SA PLEINE SAISON : de février à avril.

La quasi majorité de la production de mâche provient des Pays de la Loire...



Ses délicates feuilles en rosette lui donnent des faux airs de trèfle à quatre feuilles. Et c'est une chance de l'avoir au menu pour apporter une petite touche de couleur aux assiettes, tout en sublimant les plats... Par Lise Lafitte

TOUJOURS VERTE !
Fragiles, ses feuilles s'abîment vite. Elles ne doivent en aucun cas présenter un jaunissement ou des flétrissures.

UN PEU D'HISTOIRE

Pendant longtemps, la mâche a été un aliment réservé aux paysans. Au XVIIIe siècle, sa renommée la fait atterrir à la table des notables pour devenir une salade très recherchée... et donc plus chère. Un prix élevé qui réduit sa consommation dans l'assiette, même si la France reste le premier producteur européen.

SES VARIÉTÉS

Cette salade ancienne possède un beau bouquet de surnoms (doucette, bourcette, oreille-de-lièvre...) et dispose également d'un bel éventail de variétés, qui se répartissent en deux grandes familles : la mâche verte, dite à petite graine, et la mâche blonde, à grosses graines.

UNE IGP POUR LA MÂCHE NANTAISE

Avant le XVIIIe siècle, sa cueillette était essentiellement sauvage. Depuis, on la cultive dans les régions à climat tempéré, dotées de terres meubles. La région Pays de la Loire est son terrain de prédilection, avec la douceur du climat océanique et le sable drainé par la Loire ; excellence d'un terroir qui a permis à la mâche nantaise de bénéficier d'une IGP, obtenue en 1999.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

La richesse et la diversité des nutriments qu'elle contient la rendent précieuse dans l'assiette. Bien pourvue en calcium (41 mg pour 100 g), elle apporte également une dose concentrée en bêtacarotène, vitamines C et B9, qui a une action apaisante sur le système nerveux. Son petit plus ? Ses oméga 3 qui en font un aliment santé.

ON LA PRÉPARE

Prête en un tour de main, il suffit juste de couper la partie des racines, qui ne se consomment pas. Rincez-la ensuite délicatement sous l'eau avant de bien l'égoutter. Elle se déguste traditionnellement crue. Un conseil ? Pour sa bonne tenue, assaisonnez-la juste avant de la servir. Elle peut également se faire cuire une poignée de minutes pour varier les recettes.

ON LA DÉGUSTE

Servie en entrée, avec une assiette de crudités, elle s'accorde à merveille avec le fromage et accompagne judicieusement poissons et coquilles saint-jacques. Une harmonie ? Des toasts de chèvre chaud servis avec une mâche. Un insolite à tester ? Une vinaigrette sucrée, à la fraise, dans une salade de mâche croquante aux noix. Une recette gourmet ? Étuvée au beurre, un peu comme les épinards, elle s'harmonise avec un foie gras ou un magret de canard.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Son goût subtil la classe à part des autres salades. D'autant qu'elle fait partie de la famille de la valériane. Vive les antistress dans l'assiette !

Le congre, congratulations méritées

Ce qui est rare n'est pas forcément cher et, en plus, peut être très bon ! Ce poisson injustement méconnu est digne, à plus d'un titre, d'un retour immédiat dans l'assiette. Par Lise Lafitte

SON PROFIL

Également appelé « anguille de mer », le congre possède un corps allongé et gris clair, qui peut mesurer jusqu'à 2,5 mètres. Il aime vivre dans les fonds sableux. Si on le trouve peu sur les étals, c'est que ses stocks, pêchés essentiellement sur la façade Atlantique, restent fragiles. Le congre ne se reproduit qu'une seule fois dans sa vie.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Il fait partie des poissons à chair maigre (3 g de lipides aux 100 g). Il est riche en protéines, en vitamines B, en magnésium, en potassium et en acides gras polyinsaturés, bénéfiques pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Décidément, le congre n'est pas incongru dans l'assiette !

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Sa fraîcheur se remarque par une peau bien brillante et joliment pigmentée, des yeux vifs et bombés, et un abdomen bien ferme. Sa particularité ? Il ne possède pas d'écailles.

ON LE CUISINE

Sa chair subtile a un écueil : les nombreuses arêtes au niveau de sa queue peuvent rebuter les amateurs. Cette partie reste donc souvent réservée aux soupes de poissons. Ses filets peuvent être grillés, poêlés ou préparés en brochette, préalablement marinés pour sublimer son goût. En accompagnement, un gratin de légumes anciens sera idéal : patate douce, navet et topinambour.

Bon marché et savoureux, le congre séduit les gourmets.

On retient

SA CONSERVATION : à consommer le jour de son achat de préférence. En prolongations, 48 heures dans le haut du frigo dans son emballage d'origine.

SON PRIX : 2 € la darne de 200 g.

Robot sur socle

Mixeur plongeant

Blender

PRÉPARATION CULINAIRE

POUR EN DECOUVRIR PLUS | smeg.fr

On retient

SA CONSERVATION :
une semaine à l'air ambiant.
3 à 4 semaines au frais dans le bas du frigo.

PRIX MOYEN :
5 € le kilo environ.

SA PLEINE SAISON :
de décembre à mai.

Le citron de Menton est particulièrement juteux et sans amertume.

Citron de Menton, le fruit d'or

Cette star des agrumes fait la fierté des Mentonnais, qui le célèbrent chaque année lors d'une fête annonçant le retour des beaux jours. Par Lise Lafitte

UN PEU D'HISTOIRE

Cultivé depuis le XVe siècle, le citron de Menton a bien failli disparaître au XIXe siècle. Il ne doit son regain de vitalité qu'à la Ville de Menton qui s'est engagée dans la plantation d'agrumes dans le bassin mentonnais. La situation géographique et le climat presque tropical de cet éden de la Côte d'Azur ont contribué à favoriser une culture d'exception, récompensée par une IGP, indication géographique protégée, en 2015.

LES QUATRE SAISONS

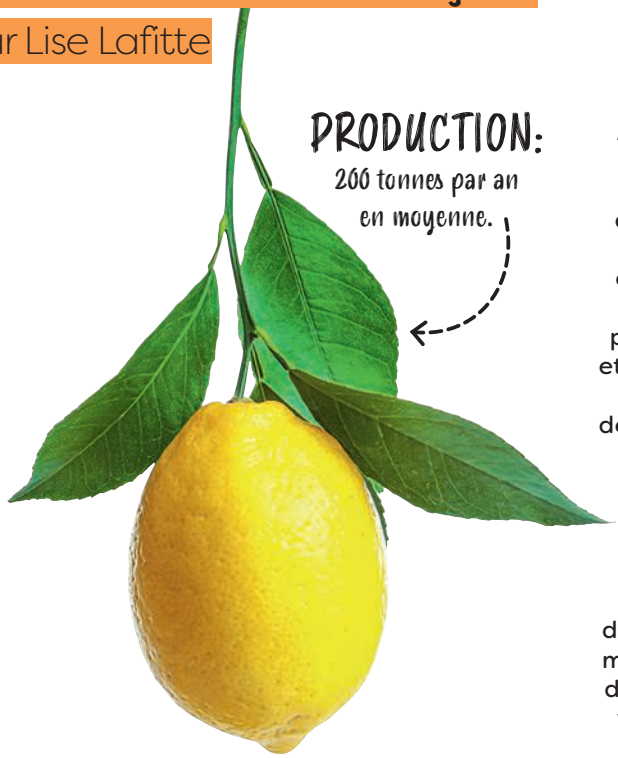
La météo magnanime de Menton, ville située à une latitude très au Nord pour la culture du citron, offre un microclimat qui protège le fruit du gel, tout en le forçant à produire quatre à cinq fois plus de sucre que les autres variétés pour résister au froid. Bénéficiant de plus de 300 jours de soleil par an, son arbre est surnommé « citronnier des 4 saisons », car il n'est pas rare d'y voir à la fois fleurs, fruits verts et agrumes mûrs cohabiter joyeusement.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Un jus généreux, une acidité modérée, il joue volontiers les détoxifiants, facilite la digestion et booste le système immunitaire tout en étant anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien, notamment grâce à sa généreuse vitamine C (51 mg pour 100 g) et à ses antioxydants. De plus, sa peau possède une forte teneur en huile essentielle.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Sa couleur est un bon indicateur. Jaune clair à jaune verdâtre quand il est primeur, sa couleur est intense et lumineuse quand il arrive à maturité. En hiver, il prend une teinte plus vive à cause des températures. La présence d'une ou deux feuilles d'un beau vert clair témoigne de sa fraîcheur. Son écorce finement granulée dégage un parfum très aromatique. En main, ce citron de gros calibre doit être ferme et bien lourd.



ON LE DÉGUSTE

Les connaisseurs le croquent sans hésitation comme une pomme, et les grands chefs le réclament pour leurs recettes gastronomiques. Son zeste offre un élixir aromatique pour parfumer un plat et sublimer une sauce accompagnée d'herbes aromatiques, comme le basilic ou la coriandre. Confit, il se glisse secrètement dans les tajines ou les délices mijotés. Sa douceur en fait un indispensable en pâtisserie pour les biscuits, les sablés ou les sorbets. Son lemon curd est suprême. Quant à la tarte au citron meringuée, elle reste un enchantement des papilles sur fond de limonade bien fraîche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À Menton, la Fête du citron est une institution depuis 1934. Dans la tradition du carnaval, le citron sort le grand jeu pour colorer la ville et offrir un spectacle féerique. Plus de 240 000 visiteurs se pressent fin février, pendant deux semaines, pour admirer les gigantesques sculptures et les défilés de chars. Pas moins de 145 tonnes d'agrumes (souvent venus d'Espagne) sont utilisées pour réaliser ces œuvres. Annulée pour cause de Covid, la 88e édition se prépare déjà pour 2022 !

Nos recettes pour profiter du citron

LABEL :
AOC depuis 1972,
AOP depuis 1996.

Le pont-l'évêque, petit péché normand

Ce fromage carré fait partie du patrimoine gastronomique français. Il réunit les connaisseurs autour d'une parfaite alliance entre intensité et douceur. Par Lise Lafitte

Notre reportage vidéo

ON SE LA RACONTE

Ce fromage au lait de vache a bénéficié du savoir-faire des moines cisterciens, installés dans le pays d'Auge. Élaboré en 1230, il s'appelait à l'origine « angelot », du nom d'une pièce de monnaie, car ce fromage servait alors de monnaie d'échange. Il prend le nom de pont-l'évêque plusieurs siècles plus tard, en référence à la ville qui accueillait le marché où il était vendu. C'est au XVIIe siècle qu'il adopte la forme carrée pour se différencier, notamment, du livarot.

UN TRAVAIL D'ORFÈVRE

Au XIXe siècle, il est considéré comme un fromage de luxe, du fait de sa fabrication avec du lait entier de première qualité. Pendant l'affinage, sa croûte carrée est lavée et brossée à l'eau saumurée pour libérer ses arômes, tout en lui donnant davantage de caractère. Aujourd'hui, il n'a rien perdu de sa noblesse gustative.

ON LE RECONNAÎT SUR LES ÉTALS

La couleur de sa croûte donne une indication intéressante sur l'intensité de sa saveur. Blanchâtre, cela signifie qu'elle a juste été brossée pendant l'affinage. Le fromage possédera donc des arômes de champignons, de lait frais et de fruits secs. Plutôt rouge orangé, la pâte révélera un bouquet aromatique plus intense. Le fromage doit rester souple au toucher sans être trop moelleux, et surtout, jamais sec. Sa pâte, couleur ivoire, doit être lisse et brillante, parsemée de petits trous.

> Le pont-l'évêque est l'un des plus vieux fromages normands qui fait la richesse du terroir.

EN QUATRE FORMATS

Le fromage existe sous différentes tailles. On trouve le pont-l'évêque (350 à 400 g), le petit pont-l'évêque (220 g) et le grand pont-l'évêque (1,4 kg), tous les trois de forme carrée. Le demi-pont-l'évêque, quant à lui, se reconnaît à sa forme rectangulaire.

COMMENT BIEN LE SAVOURER ?

Il est un parfait fromage de plateau, son goût subtil sera sublimé par une gelée de pomme. Il se fait volontiers chauffer pour fondre dans les légumes, les tartes, les feuilletés et les gratins, dans un accord délicieusement inattendu avec les fruits de mer, moules et huîtres en tête.

ON BOIT QUOI ?

Le cidre brut ou un jus de pomme s'impose pour un accord du terroir, tandis qu'un vin rouge du Jura ou un fronsac met davantage son côté lacté en valeur. Pour une association insolite, on mise sur un thé vert du Japon.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sa douceur méritait bien une poésie ! En 1622, le poète normand Hélie le Cordier lui a dédié quelques vers savoureux : « Tout le monde également l'aime car il est fait avec tant d'art que, jeune ou vieux, il n'est que crème. »

On retient

SA TAILLE : un carré de 10 cm de côté, pour le format classique.

SON POIDS MOYEN : 300 à 350 g.

SON AFFINAGE : de 2 à 6 semaines minimum.

SON PRIX : 12,80 € pour un pont-l'évêque fermier.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Ce fromage à 25 % de matière grasse reste une bonne source de protéines, calcium et phosphore. Il contient également une dose appréciable en vitamines A et B12.

C'EST BON POUR NOUS

Lire les étiquettes, ça relève parfois du casse-tête !

Parce que les produits transformés n'ont pas vraiment la cote et que nous croulons sous les injonctions des autorités de santé (ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé), on ne sait quel produit glisser, ou non, dans son panier. Voici les bons réflexes avec Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste. Par Céline Roussel

LES MENTIONS À VÉRIFIER

En premier lieu, celles qui sont obligatoires vs celles qui ne le sont pas. « Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le nom de la marque n'est pas du tout obligatoire ! C'est pourtant ce qui apparaît en général en plus gros », ironise Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste. En revanche, la dénomination de vente légale du produit, en tout petit à l'arrière du paquet, l'est ! Tout comme la liste des ingrédients, souvent aussi en petits caractères. « Il faut sérieusement regarder ces deux éléments avant de faire son choix. Cela permet de ne pas se laisser influencer par les marques et leur marketing. De plus, les dénominations commerciales sont protégées par une réglementation qui impose, pour de nombreuses familles de produits, des ingrédients en certaines proportions. Par exemple, une "spécialité fromagère" a une composition qui n'a rien à voir avec celle du fromage », précise Béatrice de Reynal.

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients y sont listés par quantité décroissante. Si le premier élément inscrit est l'eau par exemple, c'est assez mauvais signe. Autre point de vigilance, cette liste doit être la plus courte possible, avec un maximum de produits nobles. Et le moins possible d'additifs. Bonne nouvelle, une étude Oqali (Observatoire de la qualité de l'alimentation) publiée en 2019 a indiqué que l'utilisation des additifs était globalement en baisse depuis dix ans. Beaucoup de produits n'en contiennent plus du tout (18,3 % contre 13, 7 % il y a 10 ans). « Bien que l'utilisation des additifs soit très réglementée et calculée selon d'importantes marges de sécurité, il est important d'en consommer le moins possible pour éviter les effets cocktails », rappelle Béatrice de Reynal. Petite astuce : les références bio en contiennent toujours moins, car seulement une cinquantaine d'additifs y sont autorisés, contre 350 en conventionnel. Le Nutri-Score existe pour nous aider dans notre vigilance, Marmiton.org l'a adopté.

LA BONNE PORTION

Le tableau nutritionnel qui permet de connaître les taux de protéines, glucides, lipides et sel est toujours indiqué pour 100 g de produit. On l'appelle d'ailleurs la déclaration nutritionnelle. Mais attention, petit piège, nous ne mangeons pas systématiquement 100 g de tous les produits que nous achetons. Souvent, nous en mangeons beaucoup plus. Si les valeurs nutritionnelles ne sont pas indiquées pour la portion qui va être consommée, mieux vaut refaire son propre calcul.

LE NUTRI-SCORE, UN BON INDICE ?

Ce logo, facultatif, permet en un coup d'œil d'avoir une idée globale de la qualité nutritionnelle d'un produit, selon une échelle de cinq couleurs, de vert à rouge, associées à une lettre. Selon une étude Nielsen Open Food facts parue en 2020, 6 sur 10 choisiraient leurs produits en fonction du Nutri-Score. « Il trouve sa pertinence, selon moi, uniquement lorsque l'on compare deux produits de même type. Par exemple, si l'on a envie d'acheter une pizza quatre fromages, cela a du sens de choisir celle qui aura le meilleur Nutri-Score », observe Béatrice de Reynal. Pour vous aider, retrouvez le Nutri-Score sur notre site marmiton.org

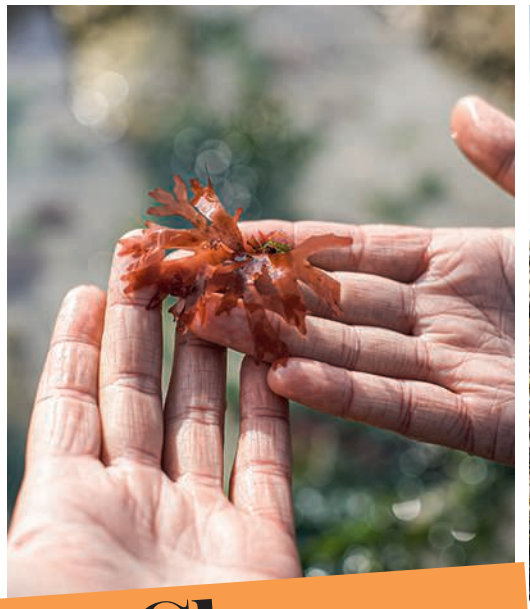
LES TAUX DE SUCRE(S)...

Ce sont un peu les bêtes noires des nutritionnistes. Pourquoi ? Parce que surconsommés, ils posent un problème pour la santé. Et qu'en plus, ce sont des exhausteurs de goût, que les industriels utilisent outrageusement pour améliorer la palatabilité (la sensation agréable au niveau de la texture notamment) des préparations. Il faut prendre en compte la nature de l'aliment que vous souhaitez acheter. « Les confiseries ou la confiture, par exemple, sont par essence des produits sucrés et ne peuvent présenter que des taux de glucides élevés. En revanche, on évite la présence de sucres ajoutés dans les produits salés (jambon, conserves) et on cherche la mention "sans sucres ajoutés" dans certains produits (compotes, jus de fruits), en surveillant qu'il n'y ait pas parallèlement un ajout d'édulcorant », détaille Béatrice de Reynal.

... DE SEL ET DE LIPIDES

Idem pour le sel. Certains produits ne peuvent évidemment pas s'en passer (fromages, charcuteries, pains), mais d'autres sans souci ! Globalement, tenter de ne pas dépasser 1 g de sel pour 100 g de produit semble plutôt raisonnable. Côté gras, cela se complique... Une fois encore, tout va dépendre de la nature du produit. Il faudra donc comparer des denrées de même type et opter pour celle qui contient le moins de lipides et d'acides gras saturés (qui, surconsommés, font monter le taux de mauvais cholestérol). « Pour les plats préparés, autre petit repère : le taux de protéines doit absolument être supérieur au taux de lipides », conseille la nutritionniste.

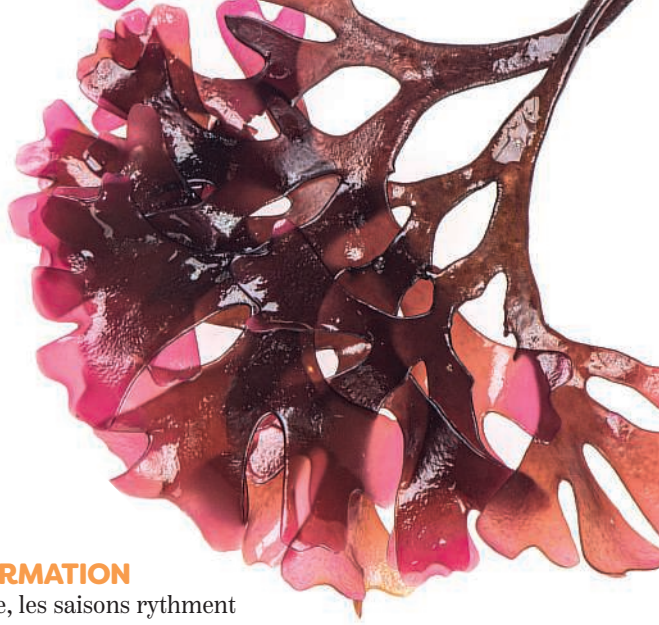
Notre experte : Béatrice de Reynal, médecin nutritionniste.
Sources : DGCCRF, Oqali.



Chez Marinoë, la mer pour potager

Wakamé, kombu, nori… Derrière ces drôles de noms se cachent des algues alimentaires aux nombreux bienfaits pour la santé. À Plobannalec-Lesconil (29), un couple s'est spécialisé depuis plus de 25 ans dans leur culture.

Par Marine Couturier



Sur les côtes bretonnes, les grandes marées révèlent des trésors de verdure qui font le bonheur de Patrick et Marie-Dominique Plan. Depuis 1992, le couple évolue les pieds dans l'eau et la tête dans les étoiles après avoir créé leur propre culture d'algues alimentaires, un marché presque inexistant en France à l'époque. « Nous voyons les algues comme des plantes formant des forêts sous-marines. Elles servent de refuge à la faune aquatique et sont aussi les clés d'une alimentation saine, car pleines de minéraux et d'oligo-éléments. Nous nous sommes lancés pleins d'espoir, avec l'idée de travailler en harmonie avec la mer et de préserver cet écosystème, mais la voie a été relativement compliquée. » Pour écouler leur production, les deux algoculteurs décident en 1995 de créer Marinoë, leur propre marque d'algues alimentaires, et d'aller à la rencontre des clients afin de les éduquer à ce nouvel aliment ; 25 ans plus tard, le pari est réussi.

FACE À LA MER

Patrick et Marie-Dominique récoltent huit variétés d'algues brunes, rouges et vertes : le wakamé, le kombu royal, le kombu breton, le haricot de mer, la dulse, la nori, la laitue de mer et la ao nori. La plupart sont recueillies à l'état sauvage sur l'ensemble de la côte bretonne, mais deux sont aussi cultivées à terre, dans des bassins. « Nous avons très rapidement arrêté la production en pleine mer, car il était difficile d'y tenir une concession, se remémore Marie-Dominique. Les courants marins ont changé et la mer est beaucoup plus forte qu'avant, poussant les aquaculteurs à évoluer dans leurs pratiques. Depuis deux ans, nous avons lancé un projet de ferme pilote et développé la culture de dulse et d'ao nori en bassins. » Dans quelques dizaines de mètres cubes emplis d'eau de mer filtrée, des herbivores comme des bigorneaux cohabitent avec les algues pour créer un cercle vertueux. Marie-Dominique, Patrick et les équipes de Marinoë s'attachent à recréer les conditions naturelles de vie des algues. La lumière du soleil permet ensuite la photosynthèse et elles grandissent, arrivant à maturité après 3 à 4 mois selon les variétés.

> Les aquaculteurs doivent évoluer dans leurs pratiques, car la mer a changé

VERS LA TRANSFORMATION

En mer comme sur terre, les saisons rythment la croissance des végétaux. Chez Marinoë, la culture des algues s'étend de mars à fin octobre, moment où le soleil est le plus rayonnant et où l'eau est la plus chaude. « Les algues rouges et brunes aiment que le soleil soit moins pénétrant, tandis que les vertes poussent en été quand la lumière est la plus forte », explique Marie-Dominique. La récolte a toujours lieu à la main, précisément au moment des grandes marées basses pour celles de pleine mer, en veillant à laisser sur place une quantité suffisante pour que la culture puisse repartir. Une fois ramassées, les algues sont triées et lavées à Plobannalec-Lesconil. Une partie est alors déshydratée, stabilisée au sel ou lactofermentée, selon les espèces, puis commercialisée. Le reste prend la direction de l'usine de Pontivy dans le Morbihan pour être transformé en salades ou en tartinables (tartare, pesto, taramalg, etc.) que l'on retrouve dans des magasins bio ou en épicerie fine dans toute la France.

EN CHIFFRES

10 KG d'algues fraîches donnent environ **1 kg** d'algues déshydratées.

Elles contiennent en moyenne **20 %** de protéines et **2 %** de lipides.

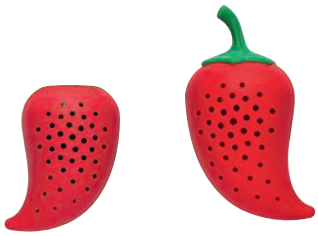
Le haricot de mer est l'algue qui pousse le plus en profondeur, à plus de **8 MÈTRES.**

5 MANIÈRES DE LES **GLISSER DANS VOS RECETTES**

1. Le wakamé et le kombu trouvent parfaitement leur place dans des soupes ou des mijotés.
2. Saupoudrez des carottes râpées de quelques paillettes de dulse au sel ou déshydratées, puis arrosez du jus d'un citron.
3. Un mélange de fines algues (dulse, laitue de mer, nori) donne du goût au pain, aux crêpes ou aux galettes de sarrasin.
4. Mixez des algues et mélangez-les avec du beurre pour obtenir un délicieux tartinable.
5. Les haricots de mer sont très bons, revenus à la poêle avec de l'huile d'olive, des champignons, des lardons et de l'échalote.

VALEUR SÛRE
La cocotte Staub en fonte émaillée, résistante et robuste, est un symbole par excellence d'une cuisine chaleureuse et faite maison. Emblème de la gastronomie française, appréciée des grands chefs et exposée sur les plus grandes tables, c'est un ustensile qui fait rougir de fierté !
Cocotte ronde en fonte, 259 € (Ø 28 cm), Staub.

FLAMBOYANTE
En fonte d'acier, dotée de poignées larges pour une excellente prise en main, cette cocotte est l'excellent compagnon d'une cuisine familiale.
Cocotte, existe en 3 contenances : 1,5 l, 39,99 €, 2,5 l, 54,99 €, et 5 l, 79,99 €, Sitram.



BOUQUET GARNI MAÎTRISÉ
Une petite poche à herbes et aromates pour ajouter de la saveur à toutes vos recettes mijotées.
Infuseur d'aromates Chili en silicone, 14,25 €, Pa Design.

TENDANCE FIFTIES
Liez vos sauces, roux et autres compotées servant de base à vos mijotés et préparez facilement les accompagnements avec ce mixeur plongeant et ses nombreux accessoires : une carafe 1,4 l, un bol hachoir, un fouet et un presse-purée.
Mixeur plongeant HBF02, 4 coloris disponibles, à partir de 141 €, Smeg.

Ça mijote en cuisine

Les recettes de bons petits plats mijotés sont mieux réussies avec les bons ustensiles ! Pour préparer, cuire, mélanger, servir, on s'équipe !
par Margot Dobrska

DES IDÉES FUTÉES
Un bloc avec des couteaux aiguisés, pour la préparation de vos blanquettes et daubes sans effort.
Bloc à couteaux 7 pièces, 359 €, Zwilling.

PRATIQUE
Cette cocotte en terre permet de faire mijoter les aliments sans ajouter de matière grasse.
Cocotte en terre cuite Römertopf, 27,30 €, Sibo Homeconcept.

BIEN PRÉSENTÉ
Pour servir à part la viande (ou le poisson) et les légumes, autant s'équiper de plats résistants, qui conservent la chaleur et décorent la table.
Plats creux en grès, 19,99 €, Maisons du monde.

En accompagnement de plats mijotés

Des générations ont mitonné ces recettes, suivant mille nuances locales et tours de main familiaux. Pas de mystère si les vins qui les accompagnent sont, eux aussi, le fruit d'un savoir-faire séculaire cultivé, transmis et transcendé avec passion par des dynasties de viticulteurs. Par Florent Leclercq

VENTOUX TRADITION 2019

Domaine de Fondrèche. Dans cette appellation de la vallée du Rhône bien trop méconnue, ce domaine excelle. Cultivée sur un sol caillouteux et calcaire, vinifiée sans soufre et élevée avec grand soin, sa cuvée-phare présente un nez intense de cerise noire, myrtille et framboise, avec des notes de violette et d'épices, et une bouche harmonieuse et généreuse avec des tanins soyeux. Elle s'accorde à un navarin, un canard au thym, un salmis de palombe. **Prix : 15 €.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

BIÈRE DE MARS

Jadis tirée des ultimes récoltes estivales d'orge, engrangées en automne et brassées en hiver, elle a été ressuscitée par les brasseurs français, qui la distribuent en principe du 1er au 31 mars. Colorée, souvent ambrée, elle n'est pas forte en alcool, légèrement épicée et houblonnée dans des notes plus fruitées qu'amères. Au sortir de l'hiver, on goûte ce regain de légèreté, qui s'accorde au retour du printemps.

COTEAUX-DU-VENDÔMOIS TRADITION 2018. Charles et Florent Jumert. Cépage rare et typique du cru, le pineau d'Aunis donne un vin fruité et épicé, séducteur, auquel pinot noir et gamay confèrent du volume. Avec un nez intense de fruits rouges et noirs, poivre et cardamome, il accompagne un pot-au-feu, un chou farci… **Prix : 5,20 €.**

CORBIÈRES VEREDUS 2019. Château de Luc, Famille Fabre. Cet assemblage de carignan, mourvèdre, syrah et grenache conduit en bio, élevé un an en fût de chêne, se montre fruité et puissant. Il se garde au moins dix ans. Ses notes de fruits noirs mûrs et sa finale épicée font merveille sur du bœuf en sauce ou du gibier aux airelles. **Prix : 12,90 €.**

CAHORS K-OR 2019. Clos Troteligotte. Ce pur malbec cultivé en bio, vinifié sans soufre et élevé sur lies fines en cuve, se révèle fruité et floral, avec une touche minérale et une finale. Ses notes épicées et ses parfums de garrigue, sa bouche charnue et ses tanins fins épousent idéalement un agneau de sept heures ou un magret de canard aux fruits. **Prix : 15 €.**

BOURGOGNE MÂCON-SOLUTRÉ 2018. Domaine du Roc des Boutires. Les vieilles vignes de chardonnay en altitude donnent un blanc accompli, mûr et frais, ample et droit. Les notes d'agrumes, d'épices et d'aromates se mêlent, avec une longue finale iodée. Il accompagne les viandes blanches (veau marengo, blanquette…). **Prix : 17 €.**

Netto

DU 25 JANVIER AU 2 MAI 2021 [1]

RE-GENERATION

100% VERRE RECYCLÉ

C'EST BON D'ÊTRE AU VERRE !

Tous les 10€ d'achat et/ou pour l'achat d'un produit partenaire = 1 vignette en caisse

1€ L'ARTICLE

À PARTIR DE 20 VIGNETTES COLLECTÉES [2][3]

Netto RE-GENERATION 123456789

Produit complémentaire [4]

Suggestion de présentation

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Netto.fr

[1] Selon horaires et jours d'ouverture des magasins participants. Liste des magasins participants disponible sur www.netto.fr

[2] Du 25 janvier au 2 mai 2021, recevez lors de votre passage en caisse, une vignette pour chaque tranche d'achat de 10€ (hors presse, livres, gaz et carburant) et/ ou pour tout achat d'un produit partenaire signalé en magasin, sur le livret du moment et sur prospectus.

[3] Voir modalités et produits éligibles à l'offre dans le collecteur disponible sur le présentoir et en caisse des magasins participants et sur netto.fr

[4] Obtenez avec un collecteur de 10 vignettes un produit complémentaire au prix réduit de 10€.

Re-generation™ est une marque déposée de TCC Global N.V.

Annonceur : ITM alimentaire international - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184€ - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières - 75737 Paris Cedex 15

C'est de saison !

MARS-AVRIL

LES LÉGUMES

- Artichaut
- Asperge
- Betterave
- Céleri-rave
- Carotte
- Chou-fleur
- Chou vert
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Morille
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Pomme de terre
- Radis
- Rutabaga
- Topinambour

LES FRUITS

- Ananas
- Avocat
- Citron
- Kiwi
- Mangue
- Orange
- Poire
- Pomelo
- Pomme
- Rhubarbe

7 recettes avec notre liste de courses

Circuit court, offres spéciales au marché ou dans votre grande surface, il est souvent plus économique d'acheter en quantité. Voici une liste de courses pour réaliser 5 recettes pour les soirs de semaine et 2 pour le week-end, à moins de 42 euros.

POUR LA SEMAINE

Keftas d'agneau **36**

Curry de légumes épicé **79**

Ragoût de légumes et polenta **86**

Lumaconis farcis à la ricotta **90**

Shakshouka verte **95**

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

1 kg d'épinards
1,25 kg de patates douces
600 g de panais
800 g de carottes
150 g de céleri
150 g de poivron surgelé
1 citron et 1 citron vert

AU RAYON BOUCHERIE ET CHARCUTERIE

1 gigot d'agneau (2 kg)
6 blancs de poulet

AU RAYON CRÉMERIE

4 œufs
350 g de ricotta
120 g de parmesan
70 g de beurre
45 g de crème fraîche

DANS MON PLACARD

Ail et oignons
Herbes aromatiques
Lait
Tomates concassées
Concentré de tomate
Pâtes (lumaconis ou autres pâtes à farcir)
Polenta
Lait de coco
Pois chiches
Pain rassis
Haricots secs
Raisins secs
Vin blanc
Bouillon de légumes
Huile d'olive
Épices
Sucre en poudre
Sel et poivre

POUR LE WEEK-END

Gigot d'agneau en cocotte **34**

Poulet au cumin **71**

1 gigot, 5 recettes

C'est l'une des pièces de viande phares du printemps, sans doute la plus parfumée. Sa chair délicate se décline dans de nombreux petits plats. On y ajoute volontiers une touche orientale. Stylisme, photos et recettes : Laura Jonneskindt

À CONSERVER
Si vous utilisez des haricots en bocal, ajoutez-les 10 minutes avant la fin de la cuisson du gigot. Gardez précieusement l'eau du bocal – aquafaba – pour l'utiliser dans une mousse.

Gigot d'agneau en cocotte

12 H	25 MIN	4 H 10
Trempage	Préparation	Cuisson

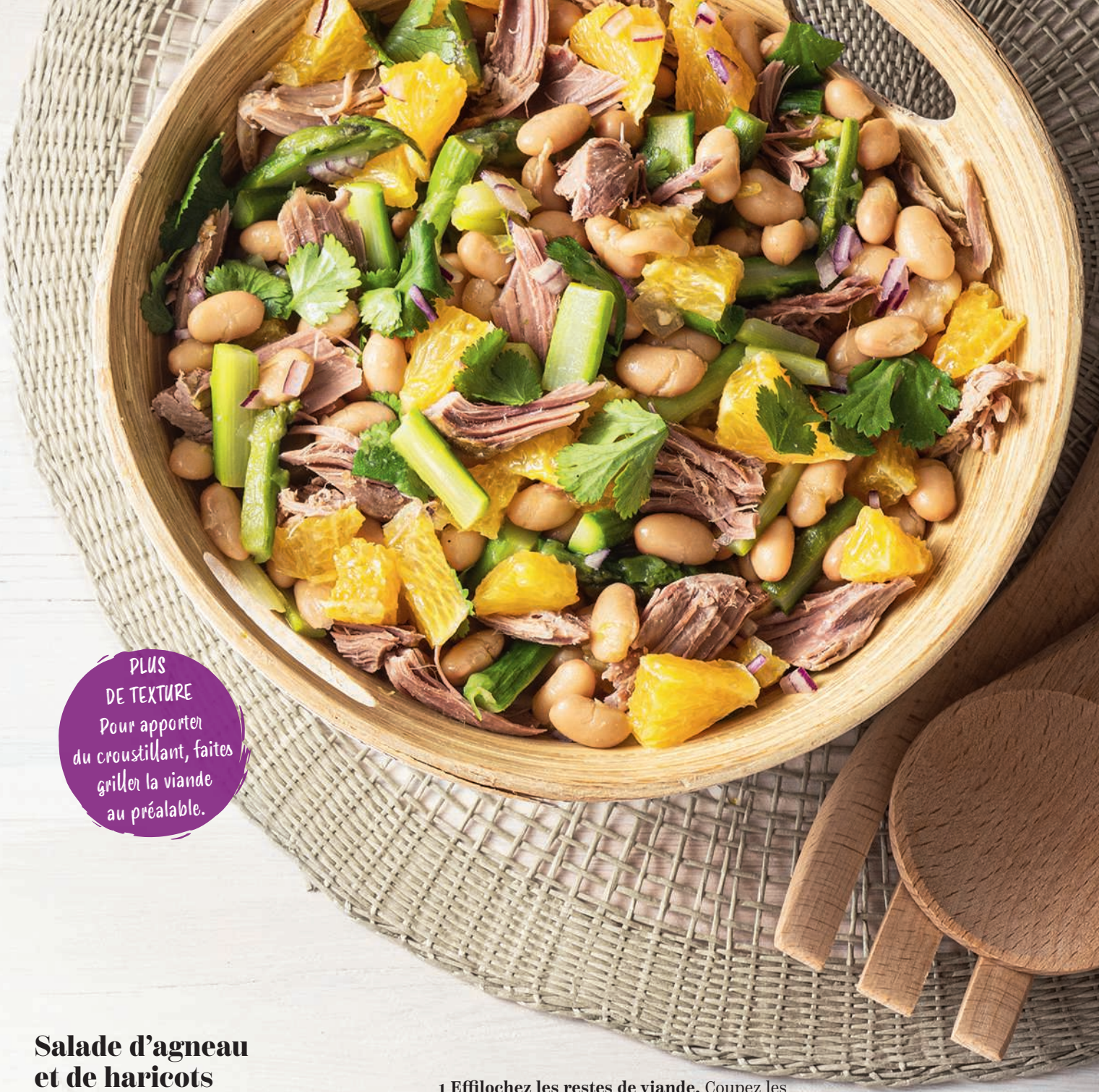
POUR 4 personnes

- **1** gros gigot
- **4** carottes
- **2** oignons
- **3 gousses** d'ail
- **3 brins** de thym
- **2 feuilles** de laurier
- **1 brin** de romarin
- **350 g** de haricots secs
- **15 cl** de vin blanc sec
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Faites tremper** les haricots dans de l'eau froide toute une nuit.

2 **Préchauffez le four à 150 °C.** Chauffez l'huile dans une grande cocotte allant au four et dorez-y le gigot sur toutes les faces. Retirez-le. Versez les carottes coupées en dés, les oignons émincés et les gousses d'ail dégermées puis coupées en deux dans la cocotte. Faites revenir le tout 5 minutes en remuant.

3 **Ajoutez le thym, le laurier et le romarin,** puis déposez le gigot. Incorporez le vin blanc, salez et poivrez. Couvrez et enfournez pour 2 h 30. Arrosez régulièrement et retournez le gigot à deux reprises. Versez les haricots rincés et égouttés dans la cocotte, poursuivez la cuisson 1 h 30.



PLUS DE TEXTURE
Pour apporter du croustillant, faites griller la viande au préalable.

Salade d'agneau et de haricots

20 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

200 g	de restes de gigot
	Les restes de haricots
5	asperges parées
2	oranges non traitées
1	échalote
6 brins	de coriandre
10 g	de beurre
2 c. à soupe	d'huile d'olive
	Sel et poivre

1 **Effilochez les restes de viande.** Coupez les asperges en tronçons. Zestez les oranges. Pelez-en une à vif et prélevez ses suprêmes. Pelez et émincez l'échalote.

2 **Faites revenir les asperges** dans le beurre chaud 5 minutes. Versez-les dans un saladier avec la viande effilochée, les haricots, les zestes et les suprêmes d'orange, l'échalote, la coriandre effeuillée, du sel et du poivre.

3 **Préparez l'assaisonnement.** Pressez l'orange restante. Fouettez le jus avec l'huile d'olive, salez, poivrez. Versez sur la salade.

TOUR DE MAIN
Placez la farce au réfrigérateur 30 minutes avant de réaliser les keftas, elle sera plus compacte et plus facile à travailler.

Keftas

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **350 g** de restes de gigot
- **½** oignon rouge
- **2 gousses** d'ail
- **20 g** de menthe fraîche
- **1** œuf
- **3 tranches** de pain rassis
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de cumin
- Sel et poivre

1 **Réhydratez le pain rassis** dans un bol d'eau puis essorez-le. Hachez les restes de gigot avec le pain, l'oignon pelé, l'ail dégermé et les feuilles de menthe. Débarrassez dans un saladier.

2 **Ajoutez l'œuf et le cumin.** Salez, poivrez, puis mélangez. Façonnez les keftas autour de pics en bois en tassant bien.

3 **Chauffez l'huile** dans une poêle ou un gril et faites cuire les keftas 10 minutes à feu vif, en les dorant sur toutes les faces.

Galette à l'agneau

15 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **4** keftas d'agneau
- **200 g** de houmous de haricots
- **1** petit concombre
- **10** radis roses
- **1** oignon rouge
- **1** citron non traité
- **6 brins** de coriandre
- **4** tortillas
- Sel et poivre

1 Zestez le citron. Coupez le concombre en tagliatelles dans la longueur à l'aide d'une mandoline. Pelez et émincez l'oignon. Effeuillez la coriandre.

2 Tartinez les tortillas de houmous puis garnissez d'oignon, de concombre et de kefta grossièrement émiettée. Salez, poivrez. Ajoutez des rondelles de radis et répartissez le zeste de citron et la coriandre.

LE BON RÉFLEXE
Assouplissez les tortillas en les faisant tiédir dans une assiette posée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante.

Houmous de haricots blancs

5 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **200 g** de haricots blancs cuits
- **½** citron (jus)
- **2 gousses** d'ail
- **1 c. à café** de cumin
- **1 c. à café** de paprika doux ou fort
- Sel et poivre

1 Pelez et dégermez l'ail. Pressez le citron. Mixez les haricots avec le jus obtenu et le reste des ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Salez et poivrez à votre goût.

Pizzeta à l'agneau mariné

30 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **200 g** de restes de gigot
- **4 c. à soupe** de pesto de fanes de carotte
- **1 poignée** de roquette
- **1** oignon rouge
- **200 g** de brousse

POUR LA PÂTE

- **2** yaourts brassés nature
- **300 g** de farine
- **1 c. à café** de bicarbonate
- **1 c. à café** de sel fin

POUR LA MARINADE

- **2 c. à café** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de paprika
- **1 c. à café** de cumin moulu
- Sel et poivre

1 Préparez la pâte. Versez la farine dans un saladier. Ajoutez les yaourts, le bicarbonate et le sel. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réservez.

2 Effilochez la viande. Mélangez les ingrédients de la marinade et laissez-y tremper la viande.

3 Préchauffez le four à 200°C. Pelez et émincez l'oignon rouge. Écrasez la brousse à la fourchette. Divisez la pâte en 4 pâtons. Étalez-les au rouleau. Répartissez la brousse puis l'oignon rouge. Enfournez pour 5 minutes.

4 Ajoutez les morceaux viande sur chaque pizzeta et enfournez à nouveau pour 5 minutes. Avant de servir, ajoutez quelques cuillerées de pesto de fanes de carotte et parsemez de feuilles de roquette.

LE BON RÉFLEXE
Doublez la quantité de pâte et congelez-la en pâtons.

Pesto de fanes de carotte

5 MIN Préparation | **1H** Trempage | **POUR 4** personnes

- **20 g** de fanes de carottes
- **1 gousse** d'ail
- **40 g** de pecorino
- **40 g** de noix de cajou
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Faites tremper les noix de cajou dans de l'eau pendant 1 heure. Supprimez les grosses tiges des fanes, coupez les feuilles grossièrement. Pelez et dégermez l'ail. Mixez-les fanes avec les noix de cajou égouttées, le pecorino, l'ail et l'huile. Salez et poivrez à votre goût

MULTI-USAGES
Le pesto peut être utilisé pour parfumer une pizza mais aussi une vinaigrette ou les toasts d'un apéritif.

marmiton

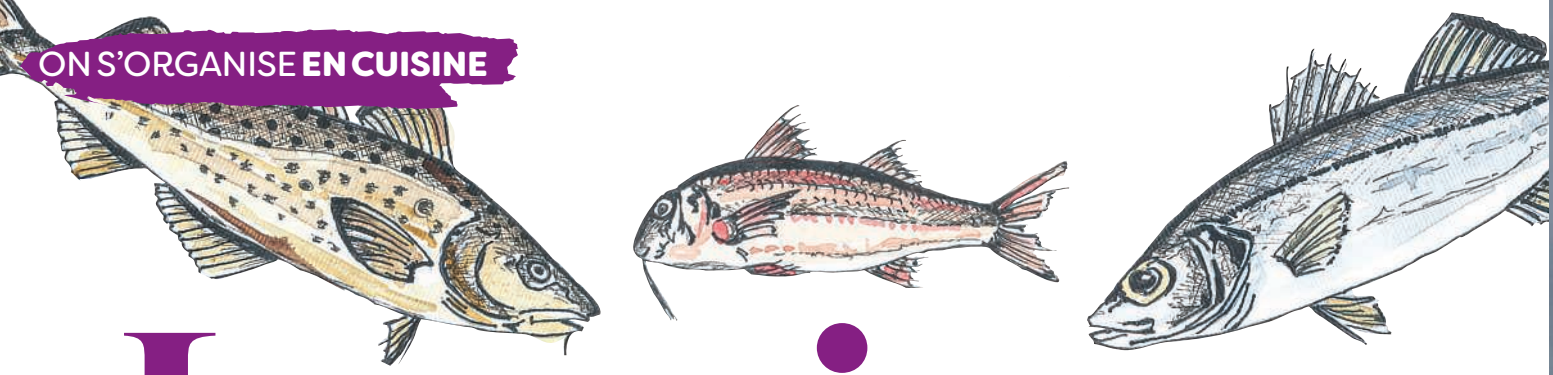
À VOS FOURNEAUX !

Marmiton lance sa gamme d'ustensiles de cuisine

Une signature **JODAS**

LE SPÉCIALISTE DE L'ÉQUIPEMENT DE LA CUISINE

Crédit photo : IMAGE et associés. ©marmiton 2020



Le poisson a tout bon

Source de protéines et de bonnes matières grasses, le poisson mérite une place de premier choix dans la lunch box. On lui reproche son odeur forte, pourtant il suffit de glisser quelques tranches de citron, un peu de cannelle ou d'écorce d'orangedans le micro-ondes, à côté du plat à réchauffer, pour obtenir un parfum efficace !

Plus d'idées et astuces pour votre lunch

UNE MINE DE PROTÉINES

Moins calorique et plus saine que celle de la plupart des viandes, la chair du poisson contient presque autant de protéines. Et on ne les puise pas forcément dans les plus gras. Le contenu en protéines du cabillaud, du merlan ou du lieu noir frôle les 20 %. L'effet de satiété est donc assuré. En mangeant du poisson, on profite aussi d'apports variés : vitamines D pour la sardine et B12 pour le hareng fumé, sélénium pour lotte et cabillaud, fluor pour le maquereau et iode pour les moules.

DES GRAISSES SACRÉMENT BONNES

Rappelons que, selon les recommandations de l'Anses, les lipides doivent constituer 30 à 35 % des apports alimentaires quotidiens. La qualité des acides gras des poissons supplante celle des viandes, car ils sont majoritairement polyinsaturés. En résumé, du gras qui fait du bien. En particulier les oméga 3. Faiblement représentés dans la viande rouge, ils sont concentrés dans les poissons gras tels que saumon, maquereau, sardine, dorade grise, truite...

LA BONNE SOURCE

Comme ils évoluent dans un environnement pollué, certains poissons conservent dans leur chair des traces de polluants et de métaux lourds. Pour limiter les risques, mieux vaut alterner espèces et provenances : poissons maigres (merlan, cabillaud, colin...) et poissons gras (maquereau, saumon, hareng, sardine...).
Bon à savoir : le poisson contient naturellement du sélénium, un oligo-élément qui possède une action neutralisant en partie les contaminants chimiques et les métaux lourds. Pour faire le bon choix, téléchargez l'appli Planète océan, de GoodPlanet.

UN DÉJEUNER ANTIFATIGUE

La digestibilité du repas est essentielle pour éviter des désagréments dans les heures qui suivent. Les poissons gras sont à l'honneur, car les acides gras freinent la somnolence. On complète par des légumes cuits, ou des crudités, râpées car les fibres fractionnées les rendent digestes. Une portion de féculent (riz) et un fruit cuit (compote) complètent un repas équilibré sans coup de barre.

Salade de hareng, pomme de terre, betterave et oignon rouge

25 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **4** filets de hareng fumé
- **500 g** de pommes de terre à chair ferme
- **1/2** betterave rouge cuite
- **1** oignon rouge
- **4 brins** de persil
- **100 g** de tomme de brebis des Pyrénées
- **5 c. à soupe** d'huile neutre (arachide ou tournesol)
- **1 c. à soupe** de vinaigre de vin
- **1 c. à soupe** de moutarde à l'ancienne
- **2 pincées** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 Préparez les pommes de terre. Lavez-les et placez-les dans une casserole remplie d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Égouttez-les et laissez-les tiédir. Pelez-les, coupez-les en rondelles et placez-les dans un saladier.

2 Préparez les autres ingrédients. Épluchez la betterave et détaillez-la en lanières. Pelez puis émincez l'oignon. Coupez la moitié du fromage en copeaux et les harengs en petits morceaux. Rincez, séchez et ciselez les feuilles du persil. Versez le tout dans le saladier et remuez délicatement.

3 Assaisonnez la salade. Dans un bol, mélangez le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile en filet, tout en remuant à la fourchette pour émulsionner l'ensemble. Parfumez avec le piment. Arrosez la salade avec cette vinaigrette, détaillez le reste de tomme en copeaux puis parsemez-les dessus.

Le hareng fait partie des rares sources de protéines contenant les 9 acides aminés essentiels à notre organisme. On n'hésite pas à en faire régulièrement un allié dans nos assiettes.

En cette saison, on trouve principalement des moules de Méditerranée. Les moules communes reviendront sur les étals en mai et celles de bouchot à partir de juillet.

Petit gratin de moules au vin blanc et fondue de poireau

25 MIN Préparation | **1H** Cuisson

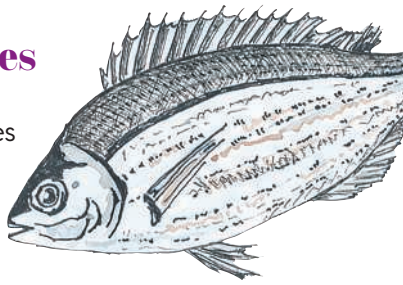
POUR 6 personnes

- **1,5 l** de moules
- **30 cl** de fumet de poisson
- **4** poireaux
- **2** échalotes
- **30 cl** de crème fraîche
- **70 g** de beurre
- **15 cl** de vin blanc
- **20 g** de farine
- **1 c. à soupe** de curry en poudre
- Emmental râpé
- Sel et poivre

1 Préparez les moules. Grattez et lavez soigneusement les moules, en jetant celles déjà ouvertes. Pelez puis émincez 1 échalote, faites-la suer dans une casserole avec 20 g de beurre et versez 5 cl de vin. Jetez-y les moules et laissez-les s'ouvrir en secouant l'ustensile. Récupérez les moules et décoquillez-les. Filtrez le jus de cuisson et réservez-le.

2 Préparez la garniture. Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Pelez puis émincez l'échalote restante. Dans une casserole avec le reste de beurre, faites fondre le tout et laissez cuire à feu doux 10 minutes environ, tout en remuant régulièrement. Salez et poivrez, saupoudrez de farine et prolongez la cuisson 2 minutes. Arrosez du reste de vin et ajoutez le curry. Mélangez et laissez réduire légèrement. Versez le fumet et le jus de cuisson des moules puis cuisez 30 minutes. Incorporez les moules puis la crème fraîche.

3 Terminez le gratin. Préchauffez le four à 210 °C. Répartissez la préparation dans des cassolettes et saupoudrez d'emmental. Enfournez pour 10 minutes jusqu'à bien gratiner le dessus. Vous pourrez le faire réchauffer au micro-ondes au moment de le déguster si besoin.



Miniparmentier aux sardines

20 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **Pour 4** personnes

- **500 g** de sardines en conserve
- **800 g** de pommes de terre
- **20 cl** de crème fraîche liquide
- **100 g** de beurre
- **50 g** de chapelure
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez la purée. Pelez et rincez les pommes de terre, puis faites-les cuire dans une casserole d'eau salée 25 minutes environ selon leur taille. Égouttez-les puis écrasez-les à la fourchette ou au presse-purée en incorporant la crème et 80 g de beurre. Salez, poivrez et mélangez.

2 Préparez les sardines. Préchauffez le four à 200 °C. Égouttez les sardines, retirez l'arête centrale puis écrasez la chair à l'aide d'une fourchette.

3 Faites cuire le gratin. Beurrez un plat, déposez les sardines dedans et recouvrez de la purée puis de la chapelure. Enfournez pour 10 minutes environ.

Faites réchauffer au micro-ondes en ajoutant un demi-citron dans le four pour absorber les odeurs.

Terrine de truite saumonée au fromage blanc et aux herbes

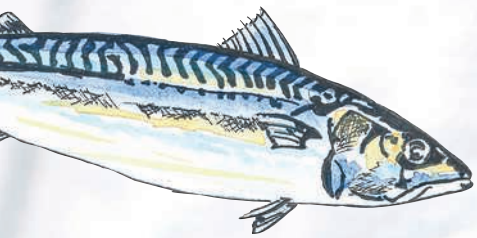
20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **400 g** de filet de truite saumonée sans peau ni arête
- **1** citron bio (zeste)
- **10 brins** de ciboulette
- **4 brins** de persil plat
- **2** œufs
- **250 g** de fromage blanc
- **50 cl** de court-bouillon
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez le poisson. Portez le court-bouillon à ébullition dans une sauteuse. Faites-y pocher le filet de truite 5 minutes. Égouttez-le puis effilochez la chair dans un saladier.

2 Préparez le reste des ingrédients. Fouettez le fromage blanc et les œufs. Nettoyez le citron et râpez-en le zeste. Rincez, séchez puis hachez les feuilles du persil et 8 brins de ciboulette. Versez le tout dans le saladier. Salez, poivrez et mélangez l'ensemble.

3 Faites cuire la terrine. Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez une terrine de papier sulfurisé. Versez-y la préparation. Placez le plat dans un bain-marie puis enfournez pour 45 minutes. Sortez la terrine du four et du bain-marie, laissez-la refroidir puis démoulez délicatement. Décorez du reste de ciboulette finement ciselée.



Nuggets de poisson

15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **300 g** de restes de poisson blanc (cabillaud, colin…)
- **1** oignon
- **2** gousses d'ail
- **2** œufs
- **3 c. à soupe** de farine
- **3 c. à soupe** de chapelure
- Huile neutre
- Sel et poivre

1 **Préparez la farce.** Pelez puis hachez l'ail et l'oignon. Mixez-les avec la chair des restes de poisson, du sel et du poivre. Confectionnez-en des petits tas à la main.

2 **Cuisez les nuggets.** Roulez les tas de poisson dans la farine, puis passez-les dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une poêle et, pendant ce temps, laissez reposer les nuggets quelques minutes. Faites-les alors frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez avec un peu de crème fouettée et des crudités pour un repas équilibré.

Réchauffez au micro-ondes ou, si possible, à la poêle ou au four traditionnel.

1 basique 3 recettes*

Le fromage râpé, passe-partout culinaire.

* pour 4 personnes

1 Tuiles salées (15 min)

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez **2 blancs d'œufs, 35 g de farine, 30 g de beurre fondu, 1 poignée de gruyère râpé,** des **herbes de Provence,** un peu de **sel** et de **poivre.** Sur une plaque de cuisson huilée, réalisez des petits tas de pâte de forme ronde, d'environ 7 cm de diamètre (ils rétréciront à la cuisson, mais il ne faut pas qu'ils soient trop épais pour garder le croustillant). Enfournez pour 10 minutes.

L'ASTUCE DES MARMITONS
Pour bien les conserver, placez-les dans une boîte en métal non hermétique.

2 Sauce au gruyère (12 min)

Faites chauffer **40 cl de crème entière liquide** dans une poêle pendant 2 minutes. Ajoutez **200 g de gruyère, salez** et **poivrez.** Remuez sans cesse jusqu'à ce que la sauce épaississe. Nappez-en des **pâtes** ou des **tacos**.

L'ASTUCE DES MARMITONS
Si vous craignez d'avoir des restes, ne mélangez pas toute la sauce avec le fromage. Vous pourrez faire une fondue avec le mélange gruyère vin blanc.

3 Salade de gruyère râpé alsacienne (15 min)

Mélangez **500 g de fromage râpé** et **1 oignon** émincé. Arrosez d'**un demi-verre de vin blanc sec, poivrez** et laissez le tout s'imprégner 10 minutes (le fromage ne doit pas baigner dans le liquide). Préparez la sauce en mélangeant **une demi-cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe d'huile** et **1 cuillerée à soupe de vinaigre de miel.** Versez sur la préparation au gruyère.

ENGAGEMENT
#2

Collecter notre lait de brebis bio à moins de 50km de nos ateliers.

A vos questions, VRAI répond par ses engagements.

Cet été, VRAI a lancé une grande consultation auprès des Français. Tant de questions, de réflexions et d'attentes ! Voilà qui nous a encore plus stimulés. Très vite, nous avons mis en place des ateliers où collaborateurs, producteurs et consommateurs ont échangé, discuté et créé durant des mois. Aujourd'hui, nous vous annonçons la naissance de notre Charte d'Engagements. Des actions concrètes améliorant nos produits, la santé de la planète et la vôtre.

Vrai
C'EST MA NATURE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

DÉCOUVREZ TOUS NOS ENGAGEMENTS SUR **VRAI.FR**
#LESVRAIESREPONSES

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Les astuces du chef

Yoni Saada nous délivre ses conseils pour sublimer un plat du quotidien. Place à l'omelette, le repas simple et rapide par excellence.

1 Pour apporter une texture aérienne à votre plat, séparez les blancs d'œufs des jaunes, montez les blancs assez fermes et incorporez-y les jaunes. Faites cuire à la poêle et dégustez une omelette soufflée.

2 Votre poêle est quelque peu capricieuse, elle ne vous offre que des omelettes trouées ? Déposez un papier sulfurisé dans le fond de la poêle pour obtenir une omelette parfaitement lisse.

3 On mise sur un plat sain et ça se voit ! Pour une omelette verte, faites un jus d'herbes (eau + persil, coriandre, pousses d'épinards, au choix) et ajoutez-le à vos œufs battus.

4 Une version sucrée, c'est possible et délicieux ! Une cuillerée de miel, de sirop d'agave ou érable, des fruits frais au choix (myrtilles, framboises, bananes, en fonction de la saison) et un peu de sucre glace suffisent.

FAIRE LE PLEIN DE PROTÉINES

Pour un petit déjeuner complet, optez pour l'omelette blanche. Fouettez légèrement les blancs d'œufs, passez-les à la poêle et assaisonnez. Conservez les jaunes au frais 1 à 2 jours (pour une mayonnaise ou une pâte brisée, par exemple).

Astuce antigaspi

Il vous reste des légumes (chou-fleur, brocoli, poivrons, par exemple) dont vous ne savez que faire ? Cap sur une variante italienne de l'omelette, simple et rapide. Il vous suffit de faire sauter vos légumes à la poêle et de verser les œufs battus dessus. Vous pouvez déposer du fromage en topping et enfourner le tout, le temps que vos œufs cuisent.

ENGAGEMENT

#4

Quand j'achète un produit Vrai, 1% de son prix contribue à la préservation de la biodiversité et de nos territoires.

Vrai
C'EST MA NATURE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

DÉCOUVREZ TOUS LES ENGAGEMENTS SUR **VRAI.FR**
#LESVRAIESREPONSES

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

10 légumineuses made in France

L'Anses recommande d'augmenter notre portion de protéines végétales. Cela tombe bien, les légumineuses en sont les championnes. On les trouve sèches ou en conserve, elles se prêtent à de nombreuses préparations et sont produites en France.

Par Sabiha Zinbi

1 LES LENTILLES VERTES

Elles font partie de notre patrimoine culinaire avec le fameux petit salé aux lentilles. Tentez les fameuses lentilles vertes AOP du Puy de toutes les façons : avec des saucisses, en velouté ou encore en salade, avec du poulet, du chèvre et de l'avocat.

On pique l'astuce de Claire : *faites-les cuire en avance et congelez-les. Elles se gardent deux mois dans une boîte hermétique.*

2 LES FÈVES

Présentes sur tout le territoire, elles sont un peu longues à préparer. Il faut d'abord les écosser, puis les faire blanchir à la casserole quelques minutes et ensuite ôter leur peau. Mais quelle récompense dans une salade, ou encore juste poêlées avec un œuf poché !

On pique l'astuce d'Alice : *dans une initiative zéro déchet, on cuisine les cosses en velouté ou en guacamole.*

6 LES FLAGEOLETS

Surtout produits dans le Nord de la France, ils sont l'accompagnement traditionnel du gigot d'agneau, mais se déclinent aussi en recettes rapides et savoureuses. Faites-les mijoter 5 minutes (lorsqu'ils sont en conserve) avec des échalotes, du romarin et de l'huile d'olive. Un régal !

On pique l'astuce de Louise : *je les fais chauffer avec du roquefort et je mixe le tout en une délicieuse soupe.*

7 LES HARICOTS MUNGO

Originaires d'Inde, ils sont arrivés jusque dans nos champs. On les nomme aussi « soja vert », et on les apprécie avec des crustacés, en bouillon ou dans une salade végétarienne. Leur saveur discrète apporte au plat fraîcheur et croquant.

On pique l'astuce de Morgane : *ce sont eux qui composent le cœur des fameuses perles de coco. Ils sont cuits, réduits en purée et additionnés de sucre et de noix de coco râpée.*

3 RÉFLEXES À ADOPTER EN CUISINE

1. On les fait tremper la veille de la dégustation afin de les rendre plus digestes. On garde cette eau pour faire cuire d'autres aliments (pâtes, pommes de terre). Les plus petites d'entre elles (lentilles, haricots mungo, pois cassés…) peuvent se passer de cette étape.
2. On démarre toujours la cuisson à l'eau froide pour s'assurer une cuisson à cœur et homogène.
3. On ne sale qu'en fin de cuisson. On mise sur les sels aux herbes, ou bien on le zappe carrément au profit des épices.

3 LES HARICOTS ROUGES

Cultivés dans le Sud-Ouest, ils sont surtout connus dans le célèbre chili con carne. On les intègre dans nos salades ou on les accompagne de riz. Ils sont excellents en houmous ou avec du quinoa et, aussi étonnant soit-il, se cuisinent également sucrés !

On pique l'astuce de Mélissa : *dans un brownie, je remplace la farine par de la pâte de haricots rouges mixés. Mes amis n'y voient que du feu !*

4 LES POIS CHICHES

Longtemps mal-aimés, ils sont devenus stars chez les vegan. Cultivés principalement dans le Sud, ils se dégustent en salade avec du cumin, en poêlée avec des légumes grillés et bien sûr en houmous. Leur jus, en conserve, peut être monté en neige et remplacer les blancs d'œufs.

On pique l'astuce de Didier : *pour ôter les peaux plus vite après cuisson, je les frotte dans un torchon humide.*

5 LES POIS CASSÉS

Peu coûteux et nourrissants, les pois cassés sont cultivés majoritairement dans l'Ouest. En purée à l'ancienne, en soupe à l'indienne (avec du gingembre) ou à la marocaine (avec du cumin), entiers ou mixés, ils sont polyvalents et nourrissants.

On pique l'astuce d'Aurélie : *je mets toujours une cuillerée à café de bicarbonate alimentaire dans l'eau de cuisson pour les rendre plus digestes.*

8 LE SOJA

Symbole de la cuisine asiatique, le soja est maintenant largement cultivé chez nous. Il faut dire qu'on a été pris d'une vraie soja mania, que ce soit en version brute (à cuisiner en soupe), en crème, en boisson végétale, ou bien sûr en tofu. Il est très apprécié des végétariens.

On pique l'astuce de Lison : *lorsque je fais mon lait de soja maison, je recycle sa pulpe (l'okara) et l'utilise dans des desserts.*

9 LE LUPIN BLANC

Encore confidentiel, il est cultivé dans l'Ouest de la France et le plus souvent vendu en saumure. On consomme ses graines jaunes et plates à l'apéritif ou en salade. On peut aussi les réduire en purée, ajouter un peu de farine, des épices et des herbes et confectionner des steaks végétaux.

On pique l'astuce de Boris : *j'utilise la farine de lupin pour faire du pain sans gluten et protéiné.*

10 L'ARACHIDE

Oui, elle se classe bien du côté des légumineuses et elle est produite chez nous, notamment dans les Landes. Sous forme de beurre, elle s'apprécie dans des cookies. En sauce, associez-la à du poulet croustillant. Vous pouvez aussi la faire rôtir avec des légumes de saison.

On pique l'astuce de Ziga : *pour un beurre maison, il faut juste un très bon mixeur et beaucoup de patience.*

Bientôt le printemps...

Qu'est-ce qu'on mijote ?

Chili veggie

40 MIN Préparation | **1 H 15** Cuisson | **12 H** Repos

POUR 4 personnes

- **150 g** de poivron rouge surgelé
- **2** oignons cébette
- **1** gros oignon jaune
- **1** piment rouge
- **1,5 l** de bouillon de légumes
- **40 cl** de coulis de tomate
- **250 g** de piment jalapeño en bocal
- **80 g** de haricots rouges secs
- **80 g** de haricots blancs secs
- **80 g** de haricots roses secs
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à café** de cumin moulu
- **1 c. à café** de coriandre moulue
- **1 c. à café** de paprika fumé
- Sel et poivre

1 **Commencez la recette la veille.** Placez tous les haricots dans un grand saladier et couvrez largement d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit.

2 **Poursuivez la recette le jour même.** Égouttez et rincez les haricots. Pelez l'oignon jaune et émincez-le. Faites-le suer dans un faitout avec l'huile d'olive. Ajoutez le cumin, la coriandre, le paprika et le piment frais. Mélangez 2 minutes.

3 **Débutez la cuisson.** Incorporez les haricots et versez le bouillon. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter à mi-couvert pendant 45 minutes.

4 **Terminez le chili.** Ajoutez le concentré de tomate, le coulis et les morceaux de poivron. Salez, poivrez et faites cuire encore sans couvercle pendant 15 minutes en remuant souvent. Égouttez les piments jalapeños et émincez les oignons cébette. Ajoutez-les et servez le plat bien chaud.

6 règles d'or pour réussir ses plats mijotés

Conviviaux et gourmands, les mets mijotés ont tout pour plaire. Ils se préparent la veille, s'oublient des heures sur le feu et leurs restes sont idéaux pour servir de base aux gratins. Mais que la simplicité de leur préparation ne vous empêche pas de respecter ces cinq règles de base.

1 INVESTIR DANS UNE BONNE COCOTTE

La cocotte en fonte est imbattable pour les plats mijotés, car ce matériau permet une diffusion lente de la chaleur. Elle est idéale pour les cuissons longues à feu très doux. Si vous n'avez pas récupéré une cocotte de famille, orange, symbole des années 1970, investissez ! Certes, ce n'est pas donné, mais rapporté au nombre d'années d'utilisation, le rapport qualité prix est excellent. Une bonne cocotte dure des décennies et les meilleurs fabricants les garantissent même à vie. Attention aux détails, notamment les poignées et le couvercle, car parfois certains font des économies sur ces parties en les remplaçant par des pièces en plastique. Il devient alors impossible de mettre votre cocotte au four.

2 CHOISIR SES PRODUITS

Toutes les viandes ou légumes ne conviennent pas aux plats mijotés. Impossible de faire mijoter une entrecôte, sous peine d'obtenir de la semelle. Foncez sur les bas morceaux : joues de bœuf ou de porc, queue de bœuf... Les viandes qui vous paraissent les plus coriaces ou filandreuses sont adaptées, car le collagène contenu dans les muscles va s'attendrir et devenir fondant. Même chose du côté végétal : optez pour les haricots secs, les lentilles ou les légumes-racines.

3 BIEN SAISIR SES VIANDES AU PRÉALABLE

Il ne faut pas oublier la règle de base : saisir la viande. Cette étape permet de lui donner une jolie coloration, mais surtout d'éviter que le jus ne s'échappe à la cuisson. C'est ce que l'on appelle la réaction de Maillard. En conservant son jus, la viande va aussi garder son moelleux. Attention également à la saisir par petites quantités, sans trop la remuer : en effet, en cuisant, la viande laisse échapper de la vapeur. Si les morceaux sont trop serrés, la vapeur va se transformer en eau et se déposera au fond de la cocotte. La chair sera alors bouillie...

4 NE PAS NETTOYER SON PLAT

Une fois la viande rôtie, ne jetez surtout pas les résidus qui tapissent le fond de votre marmite (la matière grasse et le jus issu de la cuisson de la viande). Ces sucs vont apporter de la saveur à votre plat. Retirez la viande du plat et déglacez les sucs en ajoutant une louche de bouillon, de vin, de bière ou de cidre. Une fois le liquide évaporé, vous pouvez continuer votre préparation.

5 FERMER HERMÉTIQUEMENT SON PLAT

Pour conserver le moelleux de votre préparation, il faut lui adjoindre une certaine quantité de liquide, mais aussi bien fermer votre faitout pour éviter l'évaporation en cours de cuisson. Avec une cocotte, c'est simple, il suffit de bien placer le couvercle. Vous pouvez aussi glisser une feuille de papier aluminium entre le haut du récipient et votre couvercle. Une autre technique consiste à luter votre marmite, en entourant le couvercle d'une pâte qui formera une croûte étanche et facilitera la concentration des saveurs. Une simple « pâte morte » constituée de farine, d'eau et de sel suffit pour fabriquer le boudin à apposer.

6 ÊTRE PATIENT

Plus ils sont cuits doucement et à température douce, meilleurs sont les plats mijotés. Il nous faut donc inverser notre rapport au temps. Finies les préparations en moins de 30 minutes, place aux cuissons de plusieurs heures que l'on anticipe la veille et que l'on réchauffe le jour même. Les plats mijotés sont parfaits pour les apprentis cuisiniers, car une cuisson sur feu très doux est pratiquement impossible à rater. La viande est prête quand elle se détache de l'os ou quand elle s'effiloche à la fourchette. Il vous suffira d'ajouter au dernier moment les légumes ne nécessitant qu'une courte cuisson. Pour un ragoût plus rapide, optez pour du poisson, délicieux lui aussi et exigeant moins d'étapes et de cuisson.

AU ROBOT AUSSI !

Plus besoin de sortir sa cocotte en fonte systématiquement, les plats mijotés se cuisinent aussi au robot. On y gagne en temps et en précision de cuisson puisque notre assistant préféré nous dit quel ingrédient ajouter et quand l'ajouter. Les recettes de ces génies de la cuisine sont précises. S'ils suivent les consignes à la lettre, même les moins doués vont sublimer leurs préparations. Par ailleurs, un robot multifonction est pratique, car il permet de hacher, découper, mélanger, cuire, rissoler, mijoter sans sortir de multiples ustensiles. Un précieux gain de temps ! Il devient alors possible de faire un pot-au-feu en moins de 2 heures, ou une carbonade en moins de 1 heure.

Voir nos recettes p 87

Tajine de bœuf aux abricots et dattes

25 MIN	1H45	POUR
Préparation	Cuisson	8 personnes

- **2 kg** de joue de bœuf ou d'épaule d'agneau désossée
- **3** oignons
- **4 gousses** d'ail
- **1 bouquet** de coriandre
- **300 g** d'abricots secs
- **250 g** de dattes séchées
- **100 g** de pistaches
- **25 g** de fécule de maïs
- **2** citrons confits
- **2 bâtons** de cannelle
- **2 c. à soupe** de cumin
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** d'eau de rose (facultatif)
- **1 c. à café** de poudre de chili
- **1 c. à café** de curcuma
- **1 pincée** de safran
- Sel et poivre

1 **Coupez la viande en cubes,** puis salez et poivrez. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Lavez et ciselez la coriandre. Ouvrez les pistaches, puis concassez-les grossièrement. Coupez les citrons confits en quartiers. Rincez les abricots et les dattes, puis dénoyautez-les. Préchauffez le four à 180 °C.

2 **Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive** dans un grand faitout allant au four et colorez la viande sur tous les côtés quelques minutes. Débarrassez. Dans ce même faitout, faites revenir les oignons à feu moyen pendant 5 minutes, versez un peu d'huile d'olive si nécessaire. Ajoutez l'ail, le cumin, la coriandre, la poudre de chili, le curcuma, du sel et un peu de poivre. Remuez 1 minute. Remettez la viande et versez 1,5 l d'eau. Ajoutez le safran, la cannelle et les quartiers de citron. Portez à ébullition en remuant de temps en temps.

3 **Enfournez le faitout,** dès que l'ébullition est atteinte, pour 1 heure. Retirez du four, remuez, ajoutez les abricots et les dattes. Enfournez de nouveau pour 30 minutes, jusqu'à ce que la viande et les fruits soient tendres. Mélangez la fécule de maïs, l'eau de rose et 3 cuillerées à soupe d'eau froide. Retirez le faitout du four et versez le mélange. Faites chauffer doucement jusqu'à épaississement. Parsemez de pistaches, puis servez bien chaud.

CONSEIL
Hors saison, utilisez des morilles séchées. Réhydratez-les dans du lait tiède avant de les utiliser.

Cocotte de poulet aux morilles

20 MIN Préparation | **1H15** Cuisson | **POUR** **4** personnes

- **1** poulet fermier
- **2** échalotes
- **4 brins** de persil plat
- **40 cl** de crème liquide entière
- **15 g** de beurre
- **50 cl** de bouillon de volaille
- **20 cl** de vin jaune
- **80 g** de morilles fraîches
- Sel et poivre

1 **Coupez le poulet en morceaux.** Pelez et ciselez les échalotes. Hachez le persil.

2 **Faites suer les échalotes** dans une cocotte avec le beurre, puis déglacez avec le vin jaune. Faites légèrement réduire et versez ensuite le bouillon. Ajoutez les morceaux de poulet, couvrez et portez à ébullition. Salez, poivrez et faites cuire pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.

3 **Nettoyez les morilles sous un filet d'eau** en brossant les alvéoles avec un pinceau de cuisine, puis égouttez-les. Ajoutez-les à la préparation avec la crème liquide entière. Rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson à couvert 20 minutes.

4 **Ôtez le couvercle** et prolongez la cuisson au moins 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce réduise. Parsemez de persil et servez immédiatement.

Garbure

POUR 4 personnes

12 H	**15 MIN**	**2 H 25**
Trempage	Préparation	Cuisson

- **4** cuisses de canard confites
- **6** pommes de terre à chair ferme (charlotte, amandine…)
- **4** carottes
- **4** navets
- **1** poireau
- **½** chou vert
- **1** branche de céleri
- **1** oignon
- **200 g** de haricots blancs écossés
- **1** bouquet garni
- **4 clous** de girofle
- **1 pincée** de piment d'Espelette
- Gros sel et poivre en grains

1 **Faites tremper les haricots blancs** dans l'eau toute une nuit.

2 **Lavez et épluchez les pommes de terre**, les navets et les carottes. Coupez les légumes en gros morceaux. Piquez l'oignon avec les clous de girofle.

3 **Faites dorer les cuisses de canard** dans une marmite et gardez la graisse. Débarrassez les cuisses et faites dorer tous les légumes, sauf le chou et les pommes de terre, dans la graisse.

4 **Ajoutez 4 l d'eau,** du gros sel, du poivre, le piment d'Espelette, l'oignon et le bouquet garni. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Ajoutez les pommes de terre et faites cuire 1 heure à petits bouillons.

5 **Blanchissez le chou.** Ôtez le cœur et coupez le reste en lanières. Ajoutez-les dans la marmite avec les haricots blancs égouttés. Cuisez encore 1 heure.

6 **Ajoutez les cuisses de canard** et prolongez la cuisson de 15 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, ôtez l'oignon et servez bien chaud.

Embeurrée de chou blanc à la ventrèche

10 MIN	**1 H 10**	**POUR**
Préparation	Cuisson	**6** personnes

- **20 tranches** de ventrèche poivrée (fines)
- **1** chou blanc de 800 g environ
- **500 g** de pommes de terre
- **3** carottes
- **3** petites pommes bio
- **2** grosses échalotes roses
- **100 g** de beurre
- **75 cl** de bouillon de légumes
- **20 cl** de vin blanc
- **2 c. à soupe** de sucre roux
- Sel et poivre

1 **Retirez les premières feuilles du chou** si elles sont abîmées, puis coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur environ, en enlevant le cœur. Épluchez les pommes de terre, les échalotes et les carottes, puis coupez-les en rondelles. Coupez les pommes en quatre, retirez le trognon, puis tranchez leur chair.

2 **Faites revenir les échalotes** 5 minutes dans une cocotte avec la moitié du beurre. Ajoutez le chou, les pommes de terre, les carottes et les pommes en couches successives, en alternant avec de la ventrèche, le restant de beurre et le sucre. Salez et poivrez modérément.

3 **Versez le vin blanc** dans la cocotte, laissez-le s'évaporer quelques minutes puis versez le bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire 30 minutes à couvert sans mélanger, puis poursuivez la cuisson 30 minutes à découvert et à feu doux.

4 **Goûtez**, rectifiez l'assaisonnement au besoin et servez bien chaud.

Goulasch

20 MIN Préparation | **1H40** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **600 g** de bœuf à mijoter (type paleron)
- **4** pommes de terre à chair ferme (charlotte, amandine…)
- **2** carottes
- **2** gros oignons
- **1** poivron rouge
- **1 gousse** d'ail
- **4 brins** de cerfeuil
- **15 g** de beurre
- **1,2 l** de bouillon de bœuf
- **1 petite boîte** de tomates mondées
- **20 cl** de vin rouge de table
- **70 g** de concentré de tomate
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de paprika doux
- **½ c. à café** de cumin en poudre
- Sel

LE SAVIEZ-VOUS ? Le goulasch est d'origine hongroise et signifie « soupe du bouvier ».

1 **Épluchez les oignons et la gousse d'ail,** puis émincez-les. Épluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en rondelles. Rincez le poivron, séchez-le et détaillez-le en fines lanières. Épépinez les tomates et coupez-les en quatre. Détaillez la viande en cubes de 2 cm. Effeuillez le cerfeuil.

2 **Faites chauffer l'huile et le beurre** dans une cocotte à fond épais. Ajoutez les cubes de viande et laissez-les dorer à feu vif pendant 5 minutes en mélangeant. Retirez-les de la cocotte. Ajoutez l'ail, l'oignon, le paprika et le cumin. Laissez dorer 3 ou 4 minutes. Remettez la viande, puis ajoutez les carottes, le poivron, le concentré de tomate, les tomates, le vin et le bouillon de bœuf. Salez et laissez mijoter 1 heure. Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 30 minutes.

3 **Rectifiez l'assaisonnement** si nécessaire, parsemez de cerfeuil et servez immédiatement.

Jarret de veau mijoté aux cèpes

35 MIN Préparation | **2 H 15** Cuisson | **POUR** **4** personnes

- **1** jarret de veau (entier avec l'os)
- **1,5 kg** de cèpes
- **4** échalotes
- **6** gousses d'ail
- **8 brins** de persil plat
- **50 g** de beurre
- **15 cl** de fond de veau
- **10 cl** de vin blanc liquoreux
- **4 c. à soupe** d'huile de tournesol
- **1** bouquet garni
- Sel et poivre

1 **Épluchez et hachez les échalotes.** Écrasez 4 gousses d'ail avec la peau, épluchez et hachez les 2 autres. Salez et poivrez le jarret de veau.

2 **Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile** dans une cocotte en fonte. Saisissez le jarret dans l'huile fumante et laissez-le colorer quelques minutes sur toutes les faces. Baissez le feu, ajoutez les gousses d'ail écrasées, les échalotes et le bouquet garni. Laissez roussir quelques minutes, puis mouillez avec le vin liquoreux. Laissez réduire aux trois quarts et ajoutez le fond de veau. Versez 20 cl d'eau, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 2 heures à feu doux en retournant la viande au moins 1 fois.

3 **Grattez les cèpes, nettoyez-les et séchez-les** pendant ce temps. Lavez et effeuillez le persil, puis séchez-le et hachez-le grossièrement.

4 **Piquez la viande.** Si elle est bien cuite et moelleuse, égouttez-la sur une assiette et laissez réduire le jus de cuisson de moitié (sinon, poursuivez la cuisson quelques minutes). Salez, poivrez, ajoutez le beurre et fouettez. Filtrez et réservez cette sauce dans une casserole.

5 **Chauffez l'huile restante** dans une grande poêle. Saisissez les cèpes, laissez-les colorer quelques minutes, puis retournez-les. Ajoutez l'ail haché, salez, poivrez, laissez colorer encore 3 ou 4 minutes en remuant. Ajoutez le persil, mélangez bien et stoppez le feu.

6 **Remettez le jarret** dans la cocotte, disposez les cèpes autour, nappez de sauce et faites réchauffer sans bouillir. Servez le plat en le présentant directement dans la cocotte.

Tendron de veau mijoté en cocotte à la carotte et au miel

20 MIN Préparation | **1 H 40** Cuisson | **POUR** **4** personnes

- **1 kg** de tendron de veau coupé en gros morceaux
- **6** carottes
- **1** oignon
- **2 gousses** d'ail
- **½ bouquet** de thym
- **3 feuilles** de laurier
- **15 g** de beurre demi-sel
- **10 cl** de vin blanc
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de miel liquide
- Sel et poivre

1 **Épluchez les gousses d'ail et l'oignon**, puis émincez-les.

2 **Faites revenir la viande** dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre. Ajoutez l'ail, l'oignon et laissez colorer quelques minutes. Ajoutez le vin blanc, le laurier, le thym et le miel, puis versez de l'eau jusqu'à parvenir à un niveau juste en dessous de la viande. Mélangez bien, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 heure.

3 **Épluchez les carottes** pendant ce temps, puis coupez-les en gros morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte au bout d'1 heure de cuisson. Mélangez, couvrez et prolongez la cuisson de 30 minutes.

4 **Servez** bien chaud, directement depuis la cocotte.

Colombo de porc et patate douce

25 MIN Préparation	**1H45** Cuisson	**POUR** **6** personnes

- **1,2 kg** d'échine de porc sans os et coupée en cubes
- **700 g** de patates douces
- **1** oignon
- **1** citron vert non traité (zeste et jus)
- **1** piment rouge
- **4 gousses** d'ail
- **1 bouquet** de coriandre
- **200 g** de pulpe de tomate en conserve
- **10 cl** de lait de coco
- **2 c. à soupe** de colombo
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Épluchez l'oignon et les gousses d'ail dégermées,** puis émincez-les. Coupez et épépinez le piment, puis hachez-le. Zestez le citron, puis pressez le fruit pour en extraire le jus. Ciselez la coriandre.

2 **Chauffez l'huile** dans une cocotte et dorez-y les cubes de porc 10 minutes. Ajoutez l'oignon, l'ail et le piment, puis faites rissoler 5 minutes.

3 **Saupoudrez de colombo,** incorporez la pulpe de tomate, le zeste de citron, salez et poivrez. Mélangez et couvrez d'eau. Laissez mijoter 50 minutes à couvert.

4 **Pelez les patates douces,** puis taillez-les en morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte. Versez le jus de citron et le lait de coco. Poursuivez la cuisson 40 minutes sans couvrir.

5 **Rectifiez l'assaisonnement,** ajoutez la coriandre et servez rapidement.

Pot-au-feu léger

30 MIN Préparation | **2 H 55** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **1,5 kg** de bœuf à mijoter coupé en morceaux (paleron, macreuse, jarret)
- **3** poireaux
- **3** carottes
- **½** chou vert
- **2** gros oignons
- **2 gousses** d'ail
- **1** bouquet garni
- **1 c. à soupe** rase de gros sel
- **1 c. à café** de graines de moutarde
- **6 grains** de poivre noir
- **3 clous** de girofle

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 87.

1 **Coupez le chou vert** en tranches épaisses. Pelez les carottes et les oignons. Piquez 1 oignon avec les clous de girofle et émincez le second. Coupez les carottes en rondelles. Détaillez les poireaux en tronçons.

2 **Mettez les cubes de viande** dans une cocotte. Ajoutez l'oignon piqué, les gousses d'ail en chemise et le bouquet garni. Couvrez largement d'eau, incorporez le gros sel, les graines de moutarde et les grains de poivre. Portez à ébullition et laissez mijoter 2 heures.

3 **Retirez le bouquet garni** et les gousses d'ail. Pressez-les pour récupérer la pulpe et ajoutez-la dans la cocotte. Ajoutez tous les légumes. Poursuivez la cuisson 45 minutes.

4 **Retirez la garniture** et filtrez le bouillon, puis remettez le tout dans la cocotte et rectifiez l'assaisonnement. Chauffez 10 minutes et servez immédiatement.

MOINS GRAS
Préparez ce plat la veille et retirez la graisse figée sur le dessus avant de faire réchauffer le lendemain.

ASTUCE
Pour dégraisser les lardons, faites-les blanchir 3 minutes dans une eau frémissante avant de les saisir.

Carbonade flamande

25 MIN Préparation | **3 H 25** Cuisson | **POUR** **6** personnes

- **1,5 kg** de bœuf à mijoter (paleron, hampe) coupé en morceaux
- **200 g** de gros lardons
- **3** oignons
- **3 brins** de persil
- **1** bouquet garni
- **20 g** de beurre
- **70 cl** de bière brune
- **5 tranches** de pain d'épices
- **2 c. à soupe** de moutarde
- **2 c. à soupe** d'huile végétale
- **1 c. à soupe** bombée de cassonade
- Sel et poivre

1 **Pelez et émincez les oignons.** Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-les roussir 5 minutes à feu moyen. Ajoutez les lardons, poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Retirez le tout de la cocotte.

2 **Faites fondre le beurre** dans la cocotte et dorez les morceaux de bœuf 10 minutes en remuant sur feu modéré. Retirez la viande.

3 **Déglacez la cocotte** avec 1 filet d'eau et ajoutez la cassonade. Laissez légèrement caraméliser.

4 **Tartinez les tranches de pain d'épices** de moutarde. Mettez les oignons au lard dans la cocotte, ajoutez les morceaux de viande, mélangez et versez la bière. Salez, poivrez, incorporez le bouquet garni et ajoutez les tranches de pain d'épices. Couvrez et laissez mijoter 3 heures sur feu doux.

5 **Ajoutez les brins de persil** et servez par exemple avec des frites maison.

LES POLPETTES
Elles sont une spécialité italienne mais, à l'origine, il s'agissait de tranches de veau farcies avec des mets sucrés, comme des raisins et des fruits secs ou du miel.

Polpettes de porc et veau en sauce

40 MIN	**1H**	**POUR**
Préparation	Cuisson	**6** personnes

- **500 g** de porc haché (échine)
- **500 g** d'épaule de veau hachée
- **3** carottes
- **2** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **1 bouquet** de persil
- **10 feuilles** de basilic
- **2** œufs
- **100 g** de pecorino
- **40 g** de parmesan
- **600 g** de pulpe de tomate en conserve
- **15 g** de pignons de pin
- **4 c. à soupe** de chapelure type panko
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Pelez les carottes** et coupez-les en dés. Épluchez 1 oignon et 1 gousse d'ail, puis émincez-les.

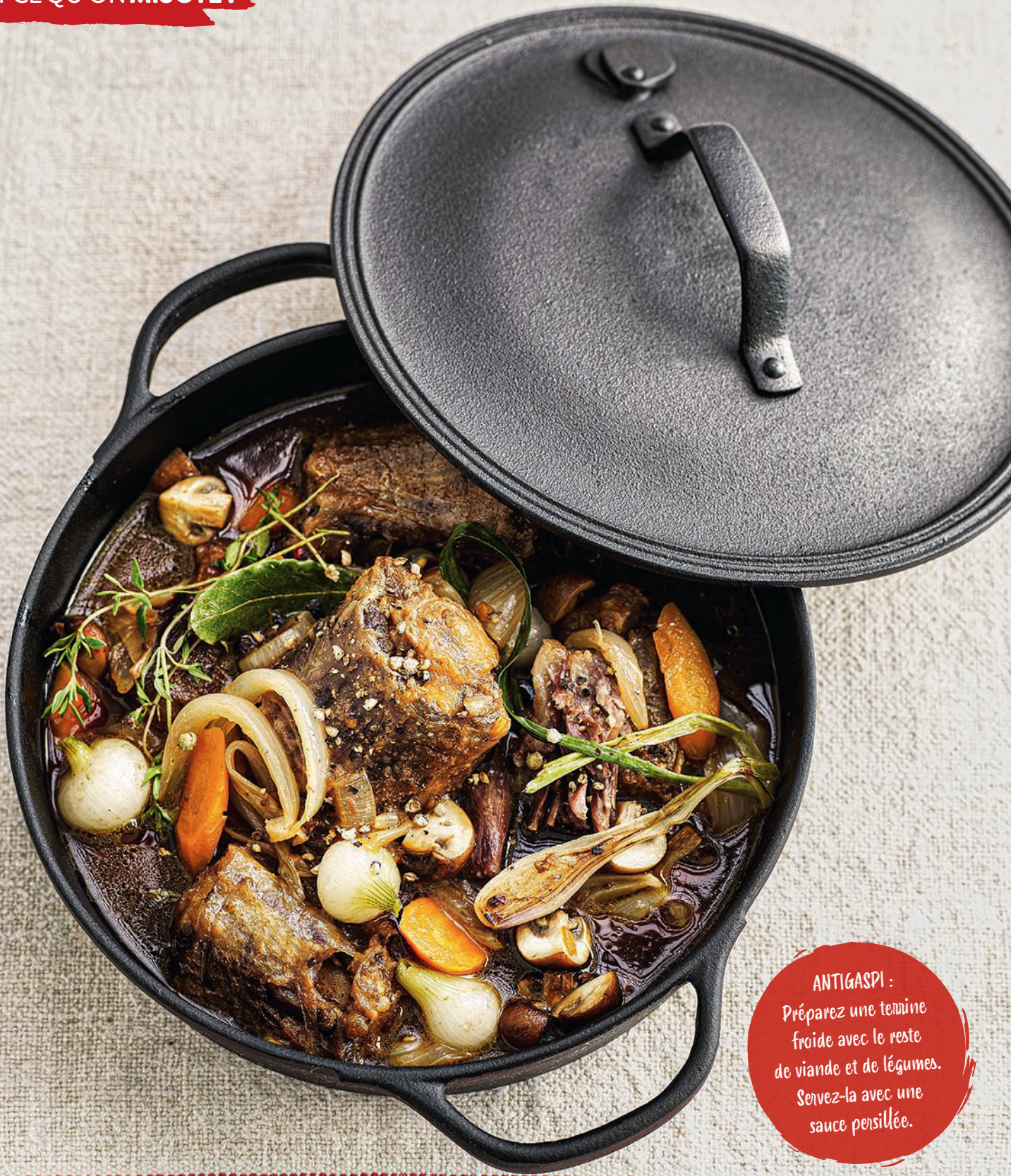
2 **Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive** dans une sauteuse. Faites-y revenir les dés de carotte, l'oignon et l'ail 10 minutes à feu modéré. Incorporez la pulpe de tomate, versez 20 cl d'eau, salez et poivrez. Laissez mijoter 20 minutes.

3 **Épluchez l'oignon et l'ail restants,** puis hachez-les. Ciselez le persil (gardez 3 brins et effeuillez-les) et le basilic. Mélangez les viandes, l'oignon, l'ail, le basilic, les œufs, le pecorino, les pignons, la chapelure, du sel et du poivre.

4 **Façonnez des boulettes** avec la farce. Chauffez le reste d'huile dans une poêle et faites dorer les polpettes sur toutes les faces 10 minutes.

5 **Placez les polpettes** dans la sauce tomate et laissez mijoter 30 minutes à couvert (ajoutez 1 filet d'eau si la sauce épaissit trop vite).

6 **Saupoudrez de parmesan,** ajoutez le persil effeuillé réservé et servez.



ANTIGASPI :
Préparez une terrine froide avec le reste de viande et de légumes. Servez-la avec une sauce persillée.

Hochepot de queue de bœuf

25 MIN	3 H 15	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes

- **2 kg** de queue de bœuf coupée en morceaux
- **100 g** de lard fumé
- **500 g** de carottes
- **250 g** de champignons de Paris
- **2** oignons
- **2** oignons nouveaux
- **2 gousses** d'ail
- **5 brins** de thym
- **30 g** de beurre
- **15 cl** de bière brune
- **2 feuilles** de laurier
- **2 c. à soupe** d'huile végétale
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à soupe** de farine
- **1 c. à soupe** rase de gros sel
- **1 c. à café** de sucre
- **10 graines** de coriandre
- Poivre

1 **Faites précuire la viande.** Chauffez l'huile et 20 g de beurre dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de queue de bœuf 10 minutes sur feu moyen. Couvrez largement d'eau, ajoutez le gros sel et laissez mijoter 2 heures. Écumez régulièrement.

2 **Préparez les légumes.** Pelez les oignons et les carottes, puis émincez-les. Supprimez les pieds des champignons, puis coupez les têtes en lamelles épaisses. Coupez les oignons nouveaux en deux s'ils sont gros. Épluchez et dégermez l'ail, puis hachez-le.

3 **Faites précuire les légumes.** Chauffez le reste de beurre dans une sauteuse et faites-y sauter les champignons avec les carottes, les oignons et l'ail 5 minutes sur feu vif. Ajoutez la farine, mélangez et versez la bière. Remuez jusqu'à frémissement.

4 **Terminez la cuisson.** Mettez le contenu de la sauteuse dans la cocotte. Ajoutez le lard, les oignons nouveaux, le concentré de tomate, le thym, le laurier, le sucre, les graines de coriandre préalablement concassées et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 heure. La viande doit être fondante. Rectifiez l'assaisonnement et servez très chaud.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 87.

Blanquette de veau

45 MIN	1 H 45	POUR
Préparation	Cuisson	6 personnes

- **1,2 kg** de blanquette de veau (en morceaux)

POUR LE BOUILLON :

- **1** carotte
- **1** oignon
- **2 gousses** d'ail
- **1** bouquet garni
- **2 clous** de girofle
- Sel et poivre

POUR LA GARNITURE :

- **1** jaune d'œuf
- **10 cl** de crème liquide entière
- **60 g** de beurre
- **4** carottes
- **1 botte** d'oignons nouveaux
- **250 g** de champignons de Paris
- **5 brins** de persil plat
- **60 g** de farine
- Sel et poivre

1 **Faites précuire la viande.** Mettez-la dans une grande marmite et couvrez-la d'eau froide. Portez lentement à ébullition. Dès que l'eau bout, écumez la surface.

2 **Préparez le bouillon.** Pelez la carotte et taillez-la en 2 ou 3 tronçons. Épluchez l'oignon, coupez-le en quartiers et piquez-en deux des clous de girofle. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les. Ajoutez les légumes à la viande avec le bouquet garni, puis salez et poivrez. Laissez cuire 1 heure à petits bouillons.

3 **Préparez la garniture.** Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Émincez les oignons nouveaux en conservant quelques centimètres de tige. Nettoyez les champignons et émincez-les. Égouttez la viande lorsqu'elle est cuite, puis filtrez le bouillon de légumes.

4 **Faites cuire la blanquette.** Faites fondre le beurre dans la cocotte. Ajoutez la farine et faites cuire quelques minutes en mélangeant. Versez ensuite 1 litre de bouillon de légumes chaud sur le roux en fouettant. Portez à ébullition, salez, poivrez et laissez épaissir. Ajoutez la viande, les oignons nouveaux, les carottes et les champignons. Prolongez la cuisson 30 minutes sur feu doux.

5 **Réalisez la sauce.** Mélangez la crème liquide et le jaune d'œuf, puis versez dans la cocotte hors du feu. Mélangez, et servez. Parsemez de persil effeuillé.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 87.

Lapin à la moutarde à l'ancienne

30 MIN	50 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **1** lapin coupé en morceaux ou 4 cuisses
- **1 botte** de carottes de taille moyenne
- **3** échalotes
- **1 gousse** d'ail
- **1** bouquet garni
- **5 branches** d'estragon
- **25 cl** de crème fraîche
- **20 cl** de vin blanc
- **5 cl** d'huile d'olive
- **4 c. à soupe** de moutarde à l'ancienne
- **1 c. à café** de miel

1 **Préparez le lapin et les légumes.** Badigeonnez les morceaux de lapin de moutarde à l'ancienne. Épluchez l'ail et les échalotes puis émincez-les. Pelez les carottes.

2 **Faites précuire le lapin.** Dans une sauteuse (ou une cocotte), faites chauffer de l'huile d'olive puis faites revenir les morceaux de lapin. Vous pouvez les fariner un peu afin qu'ils soient dorés de tous les côtés. Retirez-les et réservez-les au chaud. Dans cette même sauteuse, faites revenir l'ail et les échalotes quelques minutes.

3 **Faites cuire le lapin.** Versez 15 cl d'eau et le vin blanc. Laissez à feu fort jusqu'à ébullition. Puis réduisez à feu doux. Ajoutez les morceaux de lapin. Couvrez et laissez cuire 45 minutes. Ensuite, laissez mijoter quelques minutes sans couvercle.

4 **Préparez les carottes confites.** Pendant ce temps, faites blanchir les carottes pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante. Déposez-les dans une cocotte, et faites-les confire dans un mélange d'huile d'olive et de miel environ 20 minutes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'estragon. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit facilement s'enfoncer dans les carottes.

5 **Assemblez pour le service.** Une fois que les carottes et les morceaux de lapin sont cuits, réunissez-les dans la cocotte ou un plat de service chaud. Dégustez.

Osso-buco

30 MIN	1 H 50	POUR 6
Préparation	Cuisson	personnes

- **6** tranches épaisses de jarret de veau
- **1** orange
- **2** carottes
- **1 branche** de céleri
- **2** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **1** bouquet garni
- **30 g** de beurre
- **50 cl** de bouillon de légumes
- **450 g** de concassé de tomate en conserve
- **15 cl** de vin blanc sec
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de farine
- **1 c. à soupe** de fond de veau en poudre
- **2 pincées** de coriandre moulue
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Émincez les oignons et l'ail. Pelez et taillez les carottes en rondelles. Effilez le céleri, coupez-le en tronçons. Râpez le zeste de l'orange et pressez le fruit.

2 **Faites revenir les légumes.** Déposez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte. Faites revenir les oignons avec les carottes, le céleri et l'ail 5 minutes sur feu vif. Retirez la garniture de la cocotte.

3 **Faites dorer la viande.** Préchauffez le four à 180 °C. Farinez les tranches de jarret. Chauffez le reste d'huile et le beurre dans la cocotte, dorez les morceaux de veau 5 minutes de chaque côté sur feu moyen. Retirez la viande de la cocotte.

4 **Préparez la sauce.** Déglacez la cocotte avec le vin blanc. Grattez les sucs de cuisson puis ajoutez le jus d'orange. Laissez réduire 3 minutes et incorporez le concassé de tomate, le bouillon, le fond de veau, le mélange oignon carottes céleri, le bouquet garni et la coriandre. Salez, poivrez et mélangez.

5 **Faites mijoter.** Déposez les tranches de jarret dans la sauce. Couvrez la cocotte, enfournez pour 1 h 15.

6 **Dégustez.** Incorporez le zeste de l'orange dans la cocotte. Rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 15 minutes sur feu modéré. Servez avec des pâtes fraiches.

ASTUCE
Pour éviter que les tranches de jarret ne se replient sur elles-mêmes, incisez la peau tout autour avant la cuisson.

Cocotte de lapin aux olives

20 MIN Préparation | **1H40** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **1** lapin coupé en morceaux
- **500 g** de petites pommes de terre à chair ferme (type ratte)
- **2** oignons jaunes moyens
- **2 branches** de thym
- **200 g** d'olives noires et vertes mélangées
- **50 cl** de vin blanc
- **5 cl** de pastis
- **5 cl** d'huile d'olive
- **1 cube** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** de graines de fenouil
- **2 c. à soupe** de farine
- Sel et poivre

1 Faites dorer la viande. Épluchez et hachez les oignons. Saisissez les morceaux de lapin dans l'huile dans une cocotte sur feu vif. Ajoutez les oignons, du sel et du poivre. Laissez cuire 6 à 8 minutes en mélangeant. Saupoudrez le tout de farine, mélangez et laissez roussir 2 minutes.

2 Faites mijoter le lapin. Ajoutez les graines de fenouil, versez le pastis et le vin blanc. Portez à ébullition, versez de l'eau à hauteur des morceaux de lapin puis ajoutez le cube de bouillon et le thym. Couvrez la cocotte, laissez cuire 1 heure sur feu doux en mélangeant de temps en temps.

3 Faites cuire les légumes. Après 1 heure de cuisson, lavez les pommes de terre avec leur peau. Placez-les dans la cocotte ainsi que les olives. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Remettez le tout à cuire 30 minutes sur feu doux. Avant de servir, vérifiez l'assaisonnement, la cuisson des pommes de terre et du lapin : la chair doit se détacher légèrement des os. Dégustez bien chaud.

Stifado (bourguignon à la grecque)

20 MIN Préparation | **1 H** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **1,2 kg** de bœuf à bourguignon coupé en cubes grossiers
- **5** gros oignons
- **3 gousses** d'ail
- **2 feuilles** de laurier
- **10 brins** de persil
- **6 brins** de romarin
- **10 cl** de vinaigre
- **70 g** de concentré de tomate
- **1 bâton** de cannelle
- **1 c. à café** de cumin
- Sel et poivre

1 Préparez la viande. Faites revenir les morceaux de bœuf dans une grosse marmite. Ajoutez les oignons épluchés et émincés. Laissez-les fondre puis ajoutez le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau.

2 Faites mijoter le stifado. Ajoutez l'ail écrasé, le vinaigre, salez et poivrez. Ajoutez le romarin et le persil effeuillés, le cumin, et le laurier. Couvrez et laissez mijoter 1 heure. En fin de cuisson, ajoutez le bâton de cannelle coupé en deux. Servez.

VARIANTE DE SAISON

En été, troquez les patates douces contre des courgettes coupées en rondelles. Vous pouvez alors raccourcir la cuisson d'au moins un quart d'heure. Elles se marient extrêmement bien aux épices et à la viande blanche.

Poulet au cumin

25 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **6** blancs de poulet
- **4** grosses patates douces
- **1 gousse** d'ail
- **½** oignon
- **½ bouquet** de coriandre
- **50 g** de raisins secs
- **6 cl** de vin blanc
- **5 cl** d'huile d'olive
- **1 l** de bouillon de volaille
- **1 c. à café** de cumin
- **1 c. à café** de curcuma

1 Pochez le poulet. Portez le bouillon à ébullition et faites-y pocher le poulet environ 10 minutes à feu moyen. Pendant ce temps, épluchez puis coupez les patates douces en cubes de 2 cm environ. Épluchez puis émincez l'ail et l'oignon.

2 Préparez la garniture. Sortez les filets de poulet du bouillon (gardez le bouillon) puis émiettez-les dans un saladier à l'aide d'une fourchette. Dans une cocotte, versez un peu d'huile d'olive puis les épices. Au bout d'une minute, ajoutez l'oignon et l'ail émincés, mélangez jusqu'à ce qu'ils deviennent un peu translucides.

3 Faites cuire le poulet, ses légumes et ses épices. Ajoutez les patates douces, le vin blanc et au moins la moitié du bouillon. Laissez mijoter 40 minutes à feu doux à couvert. Retirez le couvercle pendant le dernier quart d'heure. Émincez la coriandre et disposez-la, avec les raisins secs, au dernier moment.

L'INFO EN +
La recette doit son nom au plat dans lequel elle est cuite. Originaire du Portugal, la cataplana est une sorte de poêle concave qui se referme sur elle-même.

Cataplana terre et mer

20 MIN Préparation | **1H40** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **400 g** de filet de porc
- **1** chorizo
- **1 kg** de moules
- **500 g** de coques
- **150 g** de crevettes décortiquées
- **6** gambas
- **200 g** de poivrons surgelés
- **4** oignons
- **4** échalotes
- **4 gousses** d'ail
- **3 feuilles** de laurier
- **1 bouquet** de persil
- **400 g** de tomates pelées
- **40 cl** de vin blanc sec
- **12 cl** de cognac
- **1 petite boîte** de concentré de tomate
- **1 dose** de safran
- Huile d'olive
- Paprika

1 **Préparez l'assaisonnement.** Faites dorer les oignons et les échalotes dans un filet d'huile d'olive, dans la cataplana (ou dans une grande marmite). Faites revenir le filet de porc coupé en morceaux et le chorizo tranché. Ajoutez les poivrons décongelés et égouttés, l'ail et les tomates coupées en cubes.

2 **Faites mijoter.** Ajoutez le laurier, une pincée de paprika et le safran. Terminez par le concentré de tomate, les crevettes, puis arrosez de cognac et de vin blanc. Laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant au moins 1 heure.

3 **Terminez la cuisson.** Ajoutez les moules, les coques et les gambas avant de recouvrir le plat et de laisser cuire encore 30 minutes. Ciselez le persil sur le plat avant de servir.

Haddock au curry

20 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **600 g** de haddock
- **600 g** de pommes de terre à chair ferme
- **3** poireaux
- **30 cl** de crème fraîche épaisse
- **50 g** de beurre
- **1 c. à soupe** de curry en poudre
- Poivre

1 **Nettoyez les légumes.** Épluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes. Taillez les poireaux en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

2 **Faites cuire les légumes.** Dans une cocotte, faites suer les rondelles de poireau dans le beurre. Ajoutez les pommes de terre et le curry. Mouillez à hauteur et faites cuire 20 minutes à couvert.

3 **Faites cuire le poisson.** Pendant ce temps, coupez le haddock en cubes. Ajoutez-le à la soupe puis incorporez la crème. Poursuivez la cuisson encore 10 minutes. Poivrez et servez bien chaud.

GOÛTEUX
Pour davantage de saveur, vous pouvez faire décongeler les écrevisses 1 minute dans du lait chaud vanillé.

Poulet à l'écrevisse

35 MIN	1H20	POUR 6
Préparation	Cuisson	personnes

1	gros poulet fermier coupé en morceaux
300 g	d'écrevisses surgelées prêtes à cuire
300 g	de queues d'écrevisse surgelées
2	échalotes
2 gousses	d'ail
1 bouquet	de persil
15 cl	de crème fraîche entière
40 g	de beurre
40 cl	de vin blanc sec
20 cl	de sauce tomate
5 cl	de cognac
1 c. à soupe	de concentré de tomate
1 c. à soupe	de madère
1 c. à soupe	bombée de farine
1 c. à soupe	rase de fond de veau déshydraté
2 pincées	de piment de Cayenne
	Sel et poivre

1 **Faites dorer la viande.** Chauffez 20 g de beurre dans une cocotte. Déposez les morceaux de poulet et quelques écrevisses entières. Faites colorer 10 minutes sur feu moyen en remuant.

2 **Faites précuire.** Incorporez 20 cl de vin blanc, la sauce et le concentré de tomate, le piment. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire 20 minutes en surveillant. Débarrassez la viande et les écrevisses.

3 **Préparez l'assaisonnement.** Pelez et émincez les échalotes et les gousses d'ail. Faites fondre le reste de beurre dans une sauteuse, ajoutez les écrevisses entières restantes, les échalotes et l'ail. Faites sauter 3 minutes sur feu vif, couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez le cognac préalablement chauffé puis flambez.

4 **Faites mijoter.** Ôtez les écrevisses de la sauteuse et versez son contenu dans la cocotte. Ajoutez les queues d'écrevisses, le reste de vin et le fond de veau. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.

5 **Finalisez le plat.** Fouettez la farine avec 2 cuillerées de bouillon de cuisson et le madère. Ajoutez la crème et mélangez. Versez le mélange dans la cocotte et ajoutez la moitié du persil ciselé. Remettez le poulet, les écrevisses entières et les queues et poursuivez la cuisson 10 minutes en remuant. Rectifiez l'assaisonnement.

6 **Servez.** Parsemez du reste de persil ciselé et servez chaud accompagné de riz blanc.

Chou farci au poisson

25 MIN Préparation | **1 H 30** Cuisson | **POUR 6** personnes

POUR LE BOUILLON :

- **1,5 kg** de parures et arêtes de poisson
- **3** carottes
- **1** gros oignon
- **1** bouquet garni
- **1 filet** de jus de citron
- **50 g** de beurre
- **50 cl** de vin blanc sec
- **1 c. à soupe** de gros sel

POUR LA GARNITURE :

- **6** pavés de cabillaud de 100 g
- **6** petites pommes de terre à chair ferme (amandine, charlotte…)
- **3** petites carottes
- **6** navets nouveaux
- **2** poireaux
- **12 feuilles** de chou vert frisé
- Sel et poivre

1 **Préparez le bouillon.** Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon et taillez-le grossièrement. Faites chauffer le beurre dans un faitout et faites suer les parures et les arêtes de poisson sans laisser colorer, 5 minutes environ. Ajoutez les carottes et l'oignon et laissez cuire 5 minutes sur feu doux. Versez 1 l d'eau, portez à ébullition et écumez. Ajoutez enfin le vin blanc, le gros sel, le bouquet garni et le jus de citron.

2 **Transvasez la préparation.** Faites cuire à découvert pendant 1 heure environ, jusqu'à ce que le bouillon ait légèrement réduit. Filtrez puis versez dans un faitout propre.

3 **Faites cuire les légumes.** Pelez les pommes de terre, les carottes et les navets nouveaux. Nettoyez les poireaux et coupez-les en morceaux. Versez le tout dans le bouillon et faites cuire 7 minutes sur feu doux à couvert (à frémissement).

4 **Faites cuire le chou.** Pendant ce temps, faites blanchir les feuilles de chou 5 minutes dans de l'eau bouillante salée puis égouttez bien. Retirez la partie dure de la côte centrale.

5 **Faites cuire le poisson.** Salez et poivrez les pavés de cabillaud, puis enveloppez-les séparément dans les feuilles de chou et faites-les cuire dans le bouillon 8 minutes.

6 **Servez.** Ajustez l'assaisonnement et servez les choux farcis avec les petits légumes et du bouillon.

Ragoût de cabillaud au chorizo

12 H Trempage | **25 MIN** Préparation | **1 H 10** Cuisson | **POUR 6** personnes

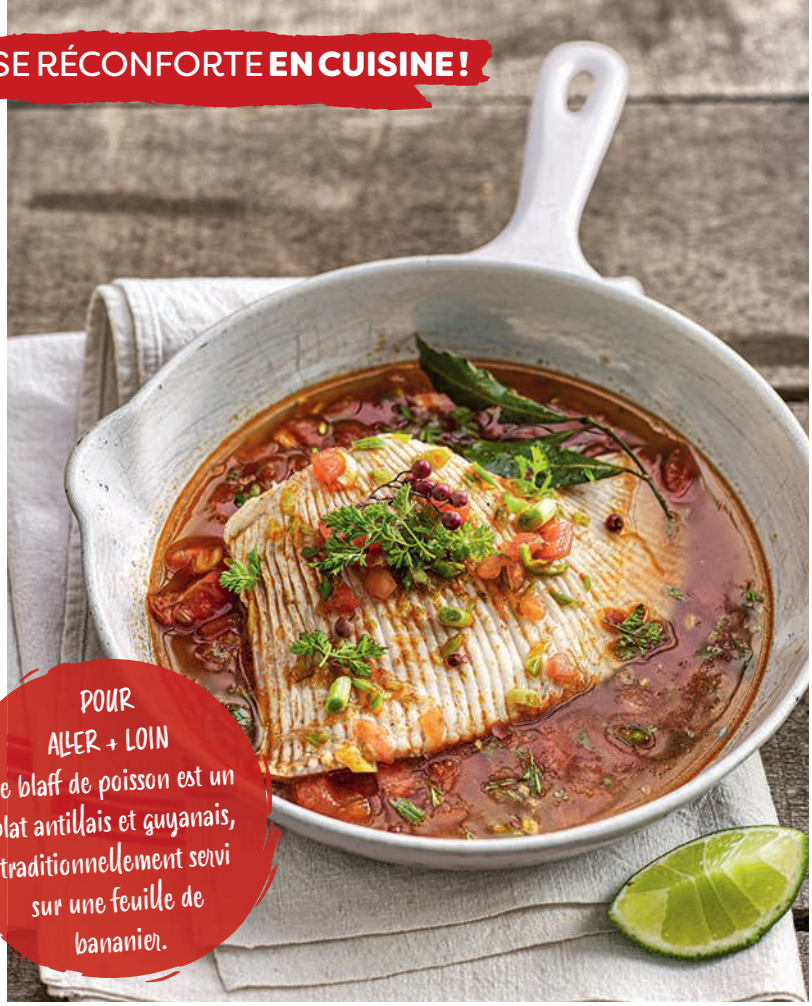
- **6 pavés** de cabillaud
- **½** chorizo
- **3 gousses** d'ail
- **2** oignons
- **½ bouquet** de persil
- **500 g** de haricots de Lima secs
- **2 boîtes** de tomates pelées
- **15 cl** de vin blanc
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **30 cl** de bouillon
- **8 cl** d'huile d'olive
- **1 pincée** de piment d'Espelette (optionnel)

1 **La veille, faites tremper les haricots.** Plongez-les dans un saladier rempli d'eau.

2 **Le jour même, faites blanchir les haricots.** Pelez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Coupez le chorizo en dés. Faites blanchir 10 minutes les haricots blancs dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-les.

3 **Faites cuire les haricots.** Dans un récipient à bords hauts, versez 5 cl d'huile d'olive et faites revenir les oignons et les gousses d'ail à feu moyen. Ajoutez 1 pincée de piment d'Espelette (optionnel). Versez ensuite le vin blanc, le concentré de tomate, les dés de chorizo puis les tomates concassées dans le récipient. Ajoutez le bouillon, mélangez et versez les haricots secs. Couvrez et réduisez le feu. Laissez mijoter 45 minutes. Rallongez avec un peu d'eau pour remonter le niveau du bouillon, il doit couvrir les haricots.

4 **Faites cuire le poisson.** Farinez les pavés de cabillaud puis faites-les dorer quelques minutes, à la poêle avec l'huile restante. Ajoutez les pavés de cabillaud dans la cocotte et poursuivez la cuisson 15 minutes. Juste avant de servir, ciselez le persil sur le ragoût.



POUR ALLER + LOIN
Le blaff de poisson est un plat antillais et guyanais, traditionnellement servi sur une feuille de bananier.

Blaff de raie

20 MIN	15 MIN	2 H	Pour
Préparation	Cuisson	Marinade	4 personnes

- **2** ailes de raie
- **5** citrons verts (jus)
- **1** poivron surgelé
- **2** ciboules
- **2** oignons
- **1** piment antillais bondamanjak
- **4 gousses** d'ail
- **2 brins** de persil frisé
- **1 boîte** de tomates pelées de 600 g
- **1** bouquet garni
- **2 feuilles** de laurier
- **2 pincées** de bois d'Inde (ou **1** feuille)
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez les gousses d'ail, puis écrasez-les. Lavez et émincez les ciboules. Pressez 4 citrons pour en extraire le jus. Pelez les oignons, puis émincez-les. Taillez les tomates en petits morceaux. Lavez et épépinez le poivron, puis coupez-le en dés.

2 **Préparez la marinade.** Placez 2 gousses d'ail et les ciboules dans un grand plat creux. Versez le jus des citrons verts, salez, poivrez et ajoutez le poisson. Laissez-le mariner 2 heures au frais en le retournant au bout d'1 heure.

3 **Préparez le court-bouillon.** Placez les oignons, les 2 autres gousses d'ail écrasées, les tomates, le laurier, le bouquet garni et le poivron dans une poêle profonde. Ajoutez le piment, le bois d'Inde et 50 cl d'eau, puis portez à ébullition. Plongez-y le poisson et cuisez-le 15 minutes.

4 **Servez.** Retirez du feu, puis enlevez le piment antillais qui ne sert qu'à parfumer le plat, le laurier et le bouquet garni. Pressez le dernier citron, puis versez le jus. Mélangez et décorez de persil frisé effeuillé. Servez aussitôt avec du riz blanc.

Blanquette de saumon

25 MIN	35 MIN	Pour
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **4 pavés** de saumon
- **4** carottes fines
- **250 g** de champignons de Paris
- **4** ciboules
- **2** échalotes
- **½** citron (jus)
- **1** jaune d'œuf
- **20 cl** de crème fraîche
- **60 g** de beurre
- **50 cl** de bouillon de légumes
- **40 g** de farine
- **1 c. à soupe** bombée de moutarde à l'ancienne
- Mélange cinq baies
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Coupez le saumon en gros cubes. Épluchez les carottes. Pelez les échalotes et les ciboules, puis émincez-les. Éliminez le pied des champignons et coupez les têtes en lamelles.

2 **Commencez la cuisson.** Faites cuire les carottes dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes, puis réservez-les. Dans une sauteuse, faites fondre 20 g de beurre, puis faites revenir les champignons 5 minutes à feu moyen. Attendez quelques minutes que les champignons soient dorés avant de les remuer la première fois afin d'éviter qu'ils ne rendent de l'eau. Ajoutez les échalotes, la ciboule (réservez-en 1 petite poignée provenant de la tige pour le service), puis le saumon. Saisissez-le 5 minutes à feu vif en remuant. Réservez le tout.

3 **Préparez la sauce.** Faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez. Versez le bouillon et laissez épaissir en remuant. Pendant ce temps, mélangez le jaune d'œuf et la crème fraîche. Dès l'épaississement de la sauce, versez la crème dans la préparation, puis ajoutez la moutarde. Mélangez bien et versez cette sauce sur le saumon. Ajoutez aussi les carottes dans la sauteuse.

4 **Finalisez le plat.** Pressez le citron pour en extraire le jus, puis versez-le dans le plat. Faites mijoter à feu très doux pendant 3 minutes. Décorez avec le reste des ciboules et donnez 3 tours de moulin de mélange cinq baies. Servez sans attendre.

ET AU ROBOT ?
Recette à découvrir en page 87.

Soupe de poisson aux petits pois

20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **Pour 4** personnes

- **600 g** de cabillaud ou de lotte
- **2** poireaux
- **300 g** de bulbes de fenouil
- **200 g** de petits pois surgelés
- **100 g** de pousses d'épinards
- **2** citrons (jus)
- **1 gousse** d'ail
- **1 bouquet** d'estragon
- **100 g** de crème fouettée
- **80 cl** de bouillon de volaille
- **125 g** de pain
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à café** de graines de fenouil
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Épluchez et écrasez l'ail. Coupez le pain en morceaux de 3 cm. Lavez les poireaux et les bulbes de fenouil, puis émincez-les. Écrasez les graines de fenouil dans un mortier. Rincez l'estragon et hachez-le grossièrement. Lavez les épinards. Pressez les citrons pour en extraire le jus.

2 **Préparez le pain grillé.** Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez 4 cuillerées à soupe d'huile, l'ail écrasé et 1 grosse pincée de sel. Enrobez les morceaux de pain de ce mélange. Enfournez pour 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

3 **Faites cuire les légumes.** Chauffez le reste d'huile dans une marmite à feu moyen avec le poireau et les graines de fenouil pendant 15 minutes. Ajoutez les bulbes de fenouil et le jus de citron. Laissez bouillir 2 minutes à feu vif. Versez le bouillon, puis cuisez 10 minutes à couvert.

4 **Préparez le poisson.** Rincez les filets de cabillaud, puis coupez des morceaux de 4 cm. Plongez le poisson, les épinards, les petits pois et l'estragon dans la marmite. Ajoutez la crème fouettée. Salez, poivrez et prolongez la cuisson de 10 minutes. Servez la soupe bien chaude, parsemée de croûtons de pain à l'ail.

Curry de légumes

10 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **Pour 4** personnes

- **250 g** de patates douces
- **150 g** de poivrons verts surgelés en dés
- **1** oignon
- **3 gousses** d'ail
- **1 c. à soupe** de jus de citron vert
- **1 c. à soupe** de gingembre frais râpé
- **400 g** de tomates concassées
- **40 cl** de lait de coco
- **200 g** de pois chiches cuits
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de coriandre
- **1 c. à soupe** de cumin
- **1 c. à café** de curcuma
- Sel

1 **Préparez les épices.** Pelez l'oignon, puis émincez-le. Pelez l'ail et hachez-le. Dans une grande poêle profonde, faites revenir l'oignon dans l'huile. Salez et cuisez 5 minutes. Ajoutez l'ail, le gingembre, le curcuma, le cumin et la coriandre. Mélangez bien et faites revenir quelques minutes. Ajoutez les poivrons décongelés et égouttés.

2 **Cuisez les légumes.** Ajoutez les patates douces, les pois chiches et les tomates avec leur jus. Mélangez bien, puis versez le lait de coco. Remuez à nouveau et couvrez. Laissez mijoter au moins 30 minutes, jusqu'à ce que les patates soient cuites. Versez le jus de citron vert, puis servez bien chaud avec de belles tranches de pain grillé.

DÉGUSTATION
Servez-le détaillé en fleurettes à l'apéritif ou accompagné d'un poisson pour un plat léger.

Chou-fleur rôti en cocotte au paprika

15 MIN	1 H 30	Pour
Préparation	Cuisson	**4** personnes

- **1** chou-fleur de 800 g
- **1** oignon rouge
- **1** citron bio
- **3 gousses** d'ail
- **6 brins** de coriandre
- **1 petite boîte** de tomates concassées
- **15 cl** de bouillon de légumes
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** rase de paprika fumé
- **1 c. à café** rase de coriandre moulue
- Sel et poivre

1 **Préparez l'agrume.** Lavez et séchez le citron. Râpez le zeste et pressez le fruit pour extraire le jus. Épluchez l'ail et pressez-le.

2 **Préparez la sauce.** Mélangez l'ail écrasé, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, la coriandre, le zeste de citron, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Préchauffez le four à 200 °C.

3 **Faites cuire le chou-fleur.** Lavez et séchez le chou-fleur. Coupez la base, si nécessaire, afin qu'il soit bien stable. Enduisez-le avec la préparation aux épices. Placez-le dans une cocotte allant au four. Couvrez et enfournez pour 1 h 30.

4 **Assaisonnez.** Lavez la coriandre et hachez-la. Épluchez l'oignon et émincez-le. Après 1 heure de cuisson, ajoutez les tomates, l'oignon, le bouillon de légumes, le reste d'huile et la moitié de la coriandre autour du chou-fleur. Salez, poivrez et arrosez du jus de citron.

5 **Servez.** Parsemez le chou-fleur du reste de la coriandre et servez bien chaud.

Tajine de légumes

15 MIN Préparation | **1 H 10** Cuisson

Pour 4 personnes

- **600 g** de fenouil
- **300 g** de carottes
- **1** oignon
- **1** citron (jus)
- **2 gousses** d'ail
- **½ bouquet** de persil plat
- **400 g** de pois chiches
- **100 g** de noix de cajou
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de ras el-hanout
- **1 c. à café** de piment d'Espelette
- **2 feuilles** de laurier
- Sel et poivre

POUR LA SAUCE AU YAOURT :

- **300 g** de concombre
- **500 g** de yaourt grec
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Épluchez l'oignon et l'ail, puis émincez-les. Nettoyez le fenouil et coupez-le en huit. Pelez les carottes, puis coupez-les en deux dans le sens dans la longueur. Rincez les pois chiches et égouttez-les bien. Pressez le citron pour en extraire le jus. Préchauffez le four à 180 °C.

2 **Cuisez les légumes.** Faites chauffer l'huile dans une casserole allant au four. Ajoutez l'oignon, l'ail, le fenouil et les noix de cajou. Salez, poivrez et faites revenir à feu doux. Ajoutez le laurier, les épices et mélangez. Incorporez les pois chiches. Couvrez avec les carottes disposées en forme d'étoile. Versez le jus du citron ainsi que 15 cl d'eau chaude. Couvrez et enfournez pour 1 heure.

3 **Préparez la sauce.** Lavez et râpez le concombre. Versez l'huile d'olive dessus, salez, poivrez et mélangez. Incorporez le tout au yaourt. Lavez et ciselez le persil. Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez le persil. Servez le plat avec la sauce au yaourt.

ET AU ROBOT ?

Recette à découvrir en page 87.

Ragoût de légumes-racines

Pour 6 personnes

30 MIN	2 H 05	12 h
Préparation	Cuisson	Trempage

- **600 g** de carottes
- **500 g** de pommes de terre à chair ferme
- **200 g** de céleri-rave
- **3** échalotes
- **1** citron bio
- **8 brins** d'origan
- **8 brins** de persil
- **1,5 l** de bouillon
- **250 g** de petits haricots blancs
- **250 g** de petits haricots noirs
- **10 cl** de porto
- **1 tranche** de pain de seigle
- **4 c. à soupe** d'huile
- **1 c. à café** de paprika
- **1 feuille** de laurier
- Sel et poivre

1 **Commencez la recette la veille.** Mettez à tremper les haricots blancs et noirs toute une nuit dans de l'eau froide.

2 **Poursuivez la recette le jour même.** Nettoyez et épluchez le céleri, les carottes et les pommes de terre, puis coupez-les en cubes. Pelez les échalotes, puis émincez-les. Égouttez et rincez les haricots.

3 **Préparez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Chauffez l'huile dans une cocotte allant au four et faites-y revenir les échalotes. Ajoutez le paprika, déglacez au porto et versez le bouillon.

4 **Faites mijoter.** Ajoutez les haricots et le laurier. Portez à ébullition, puis couvrez et enfournez pour 1 h 20. Ajoutez l'origan, le céleri, les carottes et les pommes de terre. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 40 minutes.

5 **Préparez l'assaisonnement.** Émiettez le pain de seigle et faites-le griller dans une poêle sans gras, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laissez-le refroidir. Lavez le citron, séchez-le et prélevez le zeste. Ajoutez-le au pain et mélangez. Ciselez le persil et ajoutez-le sur le plat. Servez avec le pain au citron.

Potée de lentilles et champignons

20 MIN	1H	Pour
Préparation	Cuisson	4 personnes

- **2** poireaux
- **2** carottes
- **150 g** de poivrons rouges surgelés en dés
- **150 g** de champignons
- **3** échalotes
- **1 gousse** d'ail
- **30 g** de beurre
- **200 g** de lentilles vertes
- **100 g** de sarrasin
- **40 g** de tomates séchées
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **3 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- **2 c. à café** d'origan séché
- **1 c. à café** de flocons de piment
- **2** feuilles de laurier
- **1** anis étoilé
- Sel et poivre

1 **Préparez les lentilles.** Rincez les lentilles et faites-les cuire dans un grand volume d'eau avec 1 feuille de laurier pendant 25 minutes. Égouttez-les. Épluchez les échalotes et les carottes. Nettoyez le poireau. Coupez les poireaux, les carottes et les échalotes en julienne. Taillez les tomates séchées en petits cubes.

2 **Cuisez le sarrasin.** Rincez les graines de sarrasin à l'eau froide. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite, ajoutez les échalotes, les poireaux, les carottes, les poivrons et laissez revenir pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates séchées, le sarrasin et cuisez 1 minute.

3 **Faites mijoter.** Couvrez d'eau, salez, ajoutez l'anis, l'origan et la deuxième feuille de laurier. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux 15 minutes. Ajoutez les lentilles et poursuivez la cuisson 15 minutes. Poivrez, puis ajoutez les flocons de piment et le vinaigre.

4 **Ajoutez les champignons.** Nettoyez les champignons et coupez-les en fines tranches pendant la fin de cuisson du plat. Épluchez l'ail, puis émincez-le. Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y revenir les champignons et l'ail. Salez et poivrez. Dressez le ragoût dans des bols avec les champignons à l'ail. Servez bien chaud.

Ragoût de boulgour et chou

20 MIN Préparation | **1 H 10** Cuisson

Pour 4 personnes

- **800 g** de chou
- **400 g** de pommes de terre à chair ferme (amandine, charlotte…)
- **200 g** de carottes
- **2** pommes
- **2** oignons
- **1** citron bio
- **1 gousse** d'ail
- **1 bouquet** de persil
- **4 feuilles** de menthe
- **1,5 l** de bouillon de légumes
- **120 g** de boulgour
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de vinaigre de fruits
- **2 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1,5 c. à soupe** de miel
- **1 c. à soupe** de paprika doux
- **1 c. à soupe** de graines de fenouil
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Pelez l'ail et les oignons, puis émincez-les. Nettoyez et lavez le chou. Coupez-le en quartiers, puis en morceaux grossiers. Pelez les carottes et coupez-les en dés. Épluchez les pommes de terre et taillez-les en cubes.

2 **Faites cuire le chou.** Chauffez le bouillon de légumes. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une casserole et faites revenir le chou pendant 10 à 15 minutes à feu vif, puis réservez-le.

3 **Faites mijoter.** Chauffez l'huile restante dans une grande poêle et cuisez-y les oignons et l'ail. Ajoutez les pommes de terre, les carottes et remuez pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez le concentré de tomate, le paprika et mélangez. Rajoutez ensuite le chou, le miel et les graines de fenouil. Couvrez du bouillon. Salez, poivrez, portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant 25 minutes.

4 **Finalisez le plat.** Ajoutez le boulgour et poursuivez la cuisson 10 minutes. Pendant ce temps, lavez la menthe et le persil, puis hachez-les. Lavez le citron et prélevez le zeste. Mélangez-le avec les herbes aromatiques. Épépinez les pommes et coupez-les en cubes. Ajoutez-les dans la poêle et poursuivez la cuisson 10 minutes. Versez le vinaigre, salez et poivrez si besoin. Parsemez du mélange d'herbes et de citron et servez aussitôt.

Barigoule de fèves en cosse

25 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson | **Pour 6** personnes

- **800 g** de jeunes cosses de fèves nouvelles
- **250 g** de champignons de Paris
- **4** artichauts violets
- **3** pommes de terre à chair ferme (amandine, charlotte…)
- **2** carottes
- **1 branche** de céleri
- **3 feuilles** de chou vert
- **2** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **1 c. à soupe** de jus de citron
- **2 brins** de sarriette
- **1 feuille** de laurier
- **30 cl** de bouillon de légumes
- **200 g** de tofu fumé coupé en allumettes
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **3 c. à soupe** de vinaigre de vin
- Sel et poivre

1 **Préparez le chou.** Supprimez les premières feuilles des artichauts et leur tiers supérieur. Coupez la tige à 3 cm de la base. Taillez-les en quartiers et plongez-les dans de l'eau citronnée. Faites blanchir les feuilles de chou vert 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.

2 **Préparez les légumes.** Pelez les carottes et les oignons, puis émincez-les. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Supprimez la côte centrale de la branche de céleri et taillez les jeunes tiges en courts tronçons en conservant les feuilles. Pelez et dégermez les gousses d'ail, puis émincez-les. Lavez les champignons, ôtez les pieds et tranchez les têtes.

3 **Cuisez les légumes.** Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir les oignons 5 minutes sur feu moyen. Versez le vinaigre et prolongez la cuisson 2 minutes. Ajoutez le reste d'huile, puis les cosses de fèves, les artichauts, les carottes, les tronçons de céleri, l'ail et la sarriette. Laissez cuire 10 minutes en remuant.

4 **Faites mijoter.** Ajoutez les pommes de terre et les feuilles de chou vert. Faites griller le tofu dans une poêle chaude, puis ajoutez-le à la préparation précédente. Salez et poivrez. Versez le bouillon, ajoutez la feuille de laurier, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 10 minutes. Servez très chaud.

RECETTE PROVENÇALE
La cuisson à la barigoule désigne le fait que des champignons ont été utilisés dans la préparation. Aujourd'hui, ce sont le plus souvent des champignons de Paris.

Ragoût de légumes et polenta

25 MIN	1H05	Pour
Préparation	Cuisson	4 personnes

POUR LE RAGOÛT :

- **600 g** de panais
- **300 g** de carottes
- **2** oignons
- **150 g** de céleri
- **1** citron bio
- **1 bouquet** de persil
- **2 brins** de romarin
- **2 feuilles** de laurier
- **40 cl** de marsala (vin italien doux)
- **35 cl** de bouillon de légumes
- **3 c. à soupe** d'huile neutre
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **½ c. à café** de sucre
- Sel et poivre

POUR LA POLENTA :

- **50 cl** de lait
- **70 g** de beurre
- **20 g** de parmesan
- **150 g** de polenta instantanée

1 **Préparez les légumes.** Épluchez les panais, les carottes et les oignons, puis tranchez-les. Nettoyez et coupez le céleri en tranches de 10 mm d'épaisseur. Lavez le citron, séchez-le et prélevez le zeste. Ciselez le bouquet de persil.

2 **Faites revenir.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites revenir les oignons, le céleri, les feuilles de laurier, le romarin et le zeste du citron à feu moyen pendant environ 4 minutes, sans cesser de remuer.

3 **Faites mijoter.** Ajoutez le concentré de tomate, le sucre et poursuivez la cuisson 1 minute. Déglacez au marsala et portez à ébullition. Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire à feu doux au moins 20 minutes.

4 **Finalisez le plat.** Chauffez l'huile neutre dans une autre poêle pendant ce temps. Faites-y revenir les tranches de panais et de carottes à feu vif. Ajoutez-les dans la grande casserole, couvrez, salez et poivrez. Laissez cuire pendant environ 30 minutes.

5 **Préparez la polenta.** Râpez le parmesan. Portez le lait et le beurre à ébullition. Incorporez la polenta chauffée en remuant constamment. Ajoutez le fromage, retirez la casserole du feu et laissez fondre 2 minutes.

6 **Dressez.** Disposez les légumes avec un peu la polenta dans des assiettes creuses. Parsemez de persil.

5 recettes en version robot

p. 63 POT-AU-FEU
Faites mijoter la viande coupée en morceaux, les carottes, les oignons et l'ail dans le bouillon et les aromates, à 95 °C durant 45 minutes. Ajoutez les poireaux, le chou et 25 cl d'eau, faites mijoter à nouveau à 95 °C durant 45 minutes. Maintenez au chaud avant de servir (au robot ou dans un faitout).

p. 67 BLANQUETTE DE VEAU
Faites rissoler l'oignon et l'ail émincés à 130 °C durant 3 minutes. Coupez la viande en cubes et tranchez les carottes, ajoutez-les dans la cuve avec le bouquet garni, et couvrez du bouillon. Faites mijoter à 95 °C durant 30 minutes. Ajoutez les champignons émincés et relancez la cuisson à 95 °C durant 45 minutes. Prélevez la moitié du bouillon et mélangez-le à la crème avant de servir.

p. 68 LAPIN À LA MOUTARDE
Faites revenir à 130 °C durant 6 minutes les échalotes et l'ail émincés ainsi que le lapin en morceaux avec un peu d'huile. Versez le vin blanc, ajoutez la moutarde et la crème, ainsi que tous les autres ingrédients, sauf le miel et les carottes, à faire confire à part. Faites mijoter à 95 °C durant 1 heure.

p. 76 BLANQUETTE DE SAUMON
Faites revenir les échalotes, les carottes tranchées, les champignons dans le beurre, à 130 °C durant 5 minutes. Ajoutez le saumon, le bouillon, la farine et les aromates, laissez mijoter à 95 °C durant 30 minutes. Ajoutez la crème fraîche, le jaune d'œuf et le citron, puis relancez la cuisson 3 minutes avant de servir.

p. 82 TAJINE
Émincez l'oignon et coupez les carottes. Écrasez l'ail. Mettez le tout dans la cuve avec l'huile d'olive. Faites revenir à 130 °C durant 4 minutes. Ajoutez 20 cl de bouillon, le fenouil, les épices et les derniers ingrédients. Faites mijoter à 95 °C durant 40 minutes.

Ce soir ? C'est pasta party !

CONSEIL
Pour gagner du temps de préparation, privilégiez une sauce béchamel assaisonnée d'un peu de basilic ciselé, ajouté après la cuisson.

S'il y a bien un ingrédient qui fait l'unanimité auprès des jeunes, ce sont les pâtes. Non seulement ils ne soupirent pas, mais ils en redemandent même ! Il faut dire que, loin d'être ennuyeuses, elles sont économiques, nourrissantes et, surtout, on les cuisine en famille. Par Juliette Romance

LES CUIRE EST UN JEU D'ENFANT

« Tu sais faire des pâtes, tout de même ? » Presque une insulte tant la technique est élémentaire. Pourtant, il nous arrive encore de douter. La principale règle à faire retenir aux enfants est celle du 1-100-7 : 1 l d'eau, 100 g de pâtes et 7 g de sel. On oublie l'huile, car elle empêchera la sauce de bien s'agripper. Côté cuisson, pour éviter l'effet « pâté » de pâtes trop cuites, on enlève quelques minutes au temps de cuisson maximal indiqué sur l'emballage.

UN ALIMENT SANTÉ

Elles contiennent des glucides complexes et des sucres lents qui diffusent de l'énergie. Les fibres régulent le transit intestinal et les protéines calent l'estomac. On profite aussi de la vitamine B favorisant l'équilibre nerveux, du calcium associé au phosphore renforçant les os, et du magnésium pour la concentration et la qualité du sommeil.

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

C'est l'avantage numéro 1 des pâtes : elles vont avec presque tout. Elles sont donc un allié de choix pour faire manger des légumes aux plus jeunes ou leur faire découvrir des saveurs d'ailleurs, comme le lait de coco. On les associe à des légumes qui rendent un peu d'eau (poireaux, courgettes ou tomates en été…) pour éviter un plat trop sec. Et pour ne pas se coucher le ventre lourd, le soir, on évite de les associer à de la viande : une digestion compliquée perturbe notre sommeil.

DU NOUVEAU EN RAYON

Le rayon pasta déjà varié s'enrichit désormais de pâtes de légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés. Et on aime ! Outre leur excellent profil nutritionnel, si elles n'ont pas la même élasticité ni la texture des pâtes classiques, elles sont savoureuses et font parfaitement illusion en gratin ou en sauce. En revanche, on évite de les proposer avec une simple noisette de beurre.

ON REVISITE SES CLASSIQUES

À LA CARBONARA : elle garde sa place de numéro 1 dans le cœur des Français. Pour limiter la casse au niveau nutritionnel, on remplace les lardons par des cubes de jambon ou des allumettes de bacon (les enfants adorent), et on propose des crudités en entrée.

AUX TROIS FROMAGES : puisez plutôt dans les fromages frais, riches en calcium et moins gras. Pour le fond de sauce, on mixe de la feta avec du lait et on y fait fondre de la tomme de brebis râpée. On mélange avec les pâtes et on surmonte le tout de mozzarella fondue.

BOLOGNAISE : cette farce-sauce est plutôt équilibrée. La bonne idée ? Faire l'impasse sur la viande en mêlant sauce tomate et lentilles. Des protéines de soja réhydratées dans un bouillon feront illusion pour une texture de viande hachée en bouche.

Épinards à la sauce tomate façon piadine

25 MIN	1 H 10	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **30 g** de basilic frais, grossièrement haché (ou surgelé)
- **800 g** de tomates concassées en boîte
- **70 g** de concentré de tomates
- **10 cl** de bouillon de légumes
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de cassonade
- Sel et poivre

POUR LA GARNITURE :

- **200 g** de pousses d'épinards
- **400 g** de ricotta émiettée
- **60 g** de parmesan râpé + pour servir
- **12** feuilles de lasagne
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la sauce.** Préchauffez le four à 180 °C. Mettez tous les ingrédients, sauf le basilic, dans une casserole. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes. Assaisonnez, incorporez le basilic, puis réservez et laissez refroidir.

2 **Préparez la garniture.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les pousses d'épinard hachées et faites cuire doucement pendant 3 minutes. Retirez du feu et transférez dans un bol. Laissez refroidir. Ajoutez la ricotta et le parmesan, salez et poivrez bien puis remuez.

3 **Faites cuire les feuilles de lasagne.** Remplissez une casserole d'eau, ajoutez une grosse pincée de sel et portez à ébullition. Ajoutez les feuilles de lasagnes et faites cuire pendant 8 minutes ; retirez du feu et égouttez dans une passoire. Rafraîchissez les feuilles à l'eau froide.

4 **Formez vos rouleaux.** Lorsque les feuilles de lasagne sont assez froides pour être manipulées, placez-les sur le plan de travail. Étalez une couche de farce aux épinards sur les feuilles, enroulez fermement comme un rouleau suisse et coupez le rouleau en deux. Répétez l'opération avec les autres feuilles.

5 **Dressez.** Versez la sauce aux tomates dans un plat de cuisson. Posez-y les rouleaux de lasagne à la verticale, et couvrez le plat de papier d'aluminium. Enfournez pour 40 minutes. Retirez le papier d'aluminium, saupoudrez du reste du parmesan et enfournez de nouveau pour 10 minutes supplémentaires.

Lumaconis farcis à la ricotta

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **2** branches de persil
- **500 g** de lumaconis

POUR LA FARCE :

- **600 g** d'épinards hachés
- **1** œuf
- **350 g** de ricotta
- **100 g** de parmesan râpé

POUR LA SAUCE :

- **1** oignon
- **2** gousses d'ail
- **Quelques** feuilles de basilic
- **500 g** de tomates concassées en boîte
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la sauce.** Émincez l'oignon et pressez l'ail. Faites-les revenir dans une poêle chaude huilée. Incorporez les tomates concassées, salez, poivrez et laissez cuire quelques minutes à feu doux. Coupez le feu, ajoutez le basilic ciselé et mélangez. Réservez.

2 **Faites précuire les pâtes.** Plongez les lumaconis dans une grande casserole remplie d'eau salée. Laissez cuire à petits bouillons pendant 5 minutes.

3 **Préparez la farce.** Mélangez tous les ingrédients. Assaisonnez. Aussitôt la cuisson des pâtes achevée, rincez-les sous l'eau très froide pour arrêter leur cuisson. Préchauffez le four à 180 °C.

4 **Finalisez le plat.** Versez la sauce tomate dans un plat allant au four. Garnissez les pâtes avec la farce et déposez-les sur la sauce. Enfournez pour 25 minutes. Ciselez le persil sur le dessus du plat avant de servir.

Pennes au thon

25 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **1** oignon
- **2** gousses d'ail
- **1** brin d'origan frais
- **120 g** de mozzarella râpée
- **40 g** de parmesan râpé
- **700 g** de purée de tomate
- **400 g** de thon en conserve égoutté
- **300 g** de pennes rigate
- **100 g** d'olives noires dénoyautées
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** d'herbes de Provence séchées
- **1 c. à café** de poudre de piment séché
- Sel et poivre

1 **Préparez les pâtes.** Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon les instructions sur l'emballage afin qu'elles soient cuites al dente. Égouttez-les.

2 **Préparez la sauce.** Épluchez et hachez l'oignon et l'ail pendant ce temps. Faites-les revenir dans une poêle huilée et remuez pendant 3 minutes pour les faire légèrement dorés. Ajoutez la sauce tomate, les herbes séchées, du poivre et du sel. Mélangez et ajoutez le piment. Laissez mijoter 5 minutes.

3 **Enfournez.** Versez ensuite le mélange sur les pâtes, ajoutez les olives et le thon, remuez. Répartissez le mélange dans un plat allant au four. Parsemez le dessus des deux fromages. Enfournez pour 25 minutes, les fromages doivent bien fondre. Saupoudrez d'origan et servez.

Soupe de poulet aux pâtes alphabet

10 MIN	15 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **450 g** de blancs de poulet
- **120 g** de petits pois surgelés
- **2** carottes
- **1** oignon
- **1** petite gousse d'ail
- **40 cl** de bouillon de volaille
- **250 g** de pâtes alphabet
- **2 c. à café** d'huile d'olive
- Sel

1 Préparez les légumes. Épluchez et tranchez les carottes. Dans une poêle, faites chauffer l'huile avant d'y déposer l'oignon et les carottes. Mélangez pendant 4 minutes. Ajoutez l'ail épluché et pressé. Laissez cuire 2 minutes supplémentaires.

2 Terminez la soupe. Ajoutez le bouillon, une pointe de sel si désiré et portez à ébullition. Incorporez les pâtes, laissez cuire 5 minutes. Intégrez enfin les petits pois et le poulet. Laissez encore 3 minutes sur le feu avant de servir.

LE PETIT + Modifiez les légumes en fonction de la saison. Poireaux ou champignons se prêtent aussi très bien à la recette.

Encore plus d'idées de recettes aux pâtes

Recette à 4 mains

Rien de mieux, pour leur donner le goût des produits et de la cuisine, que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Pâques est une bonne occasion de les faire participer !

Nids de Pâques façon Rose des sables

POUR 6 NIDS

10 MIN	5 MIN	30 MIN
PRÉPARATION	CUISSON	RÉFRIGÉRATION

- 150 g de chocolat au lait
- 75 g de riz soufflé (type Rice Krispies)
- 50 g de chocolat blanc
- 18 œufs en chocolat
- 18 œufs en sucre

1. Prépare les nids. Verse le riz soufflé dans un grand bol. Casse le chocolat au lait en morceaux et, avec l'aide d'un adulte, fais-le fondre à la casserole. Quand il est fondu, verse-le sur le riz soufflé. Mélange pour bien enrober de chocolat tous les grains de riz soufflé, il ne faut pas en oublier !
2. Forme les nids. Répartis le riz soufflé au chocolat dans 6 moules à muffin, en creusant un trou au milieu pour former le nid. Mets-les dans le réfrigérateur pour qu'ils durcissent. Il faut être patient et attendre au moins 30 minutes pour qu'ils soient bien solides.
3. Décore les nids. Fais fondre le chocolat blanc très doucement au bain-marie avec l'aide d'un adulte. Trempe une fourchette dedans et dessine des traits de chocolat blanc sur les nids. Attends encore 5 minutes environ, pour que le chocolat blanc devienne dur. Démoule les nids et dépose dedans 3 œufs en chocolat et 3 œufs en sucre.

marmiton

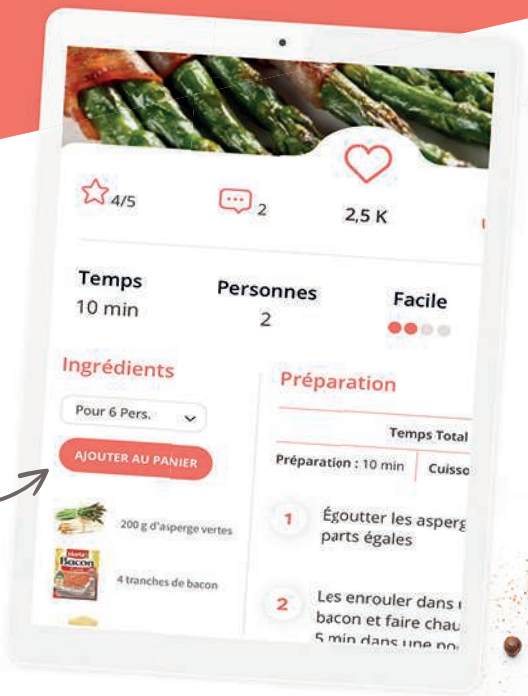
• cuisiner rend heureux •

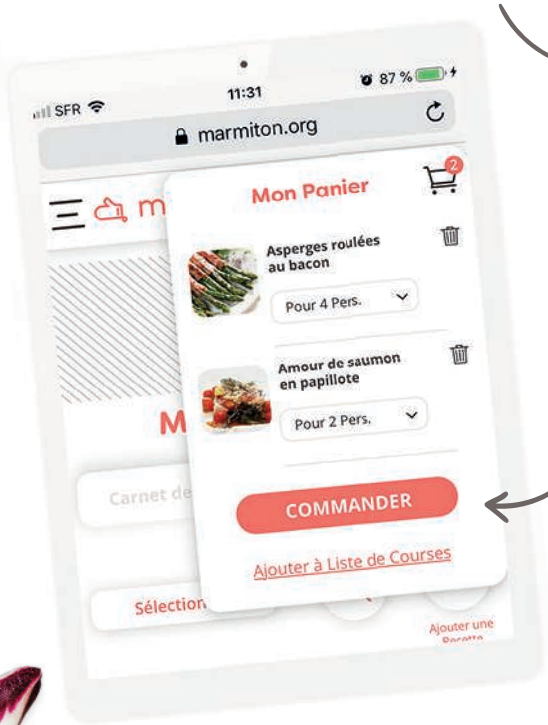
NOUVEAU

Vous pouvez ACHETER directement les ingrédients des recettes Marmiton chez votre distributeur près de chez vous

1

Sélectionnez le "NOMBRE DE PERSONNES" et cliquez ici pour ajouter la recette à votre panier





2

Cliquez sur "COMMANDER" pour ensuite choisir votre distributeur préféré

www.marmiton.org

Intermarché • Casino drive • TOUPARGEL • franprix

Pas de bonnes recettes sans casser des œufs !

Prix modique, conservation longue durée, profil nutritionnel exemplaire, les œufs ont tout bon. Ce n'est pas pour rien si on en a presque toujours en cuisine. Côté recettes, il n'y a pas d'ingrédient plus polyvalent. Par Juliette Romance.

Rares sont les aliments qui sont autant utilisés dans un repas. Entrée, plat, accompagnement, dessert, l'œuf se glisse partout. C'est à la fois un aliment à la base de nombreuses recettes et un ingrédient indispensable à la réussite d'autres préparations. Car blanc et jaune jouent un rôle crucial, en particulier dans les desserts, grâce à leurs propriétés moussantes pour le premier et liantes pour le second.

STAR EN SOLO...

Omelette, œufs brouillés ou au plat, mimosa ou Orsini, il compose un repas à lui tout seul. Et plutôt sain. Il y a autant de protéines dans deux œufs que dans un steak moyen. Mais aussi des bonnes graisses, du phosphore, du fer, des vitamines A, D, B5, B9, E... En bonus, il cale durablement.

... OU ACCOMPAGNÉE

C'est une base pour une extrême variété de plats : des recettes classiques – œuf cocotte ou en meurette, crêpe, brik, salade à l'œuf poché – aux plats plus originaux – œuf Orsini (ou œuf nuage), tourte à l'œuf, avocado boat, shakshuka, œuf à la florentine. C'est l'ingrédient parfait pour sublimer les petits légumes de printemps. On l'ajoute poché ou mollet à une poêlée ou une salade : petits pois, fèves, asperges, il apporte sa touche onctueuse. On n'oublie pas les sauces dont il est la base : béarnaise, hollandaise (pour les œufs bénédictine)...

Encore plus d'idées de recettes aux œufs

ATTENTION AUX CUISSONS

Un point important pour la réussite d'un petit plat ! Tout se joue entre 61 et 82 °C, température à laquelle le blanc devient ferme. Rappel :

- **à la coque :** 3 minutes.
- **poché :** 4 minutes
- **au plat :** 4 minutes
- **mollet :** 5 minutes
- **brouillé :** 5 à 8 minutes selon la quantité d'œufs.
- **cocotte :** 8 minutes à four doux

Découvrez plus d'astuces dans notre tableau de cuisson page 100. Les oeufs n'auront plus aucun secret pour vous !

LE BON CHOIX

Privilégiez les œufs bio, à peine plus chers que les autres. Les poules bénéficient d'espace en plein air et on échappe aux additifs (colorant de synthèse) et bien sûr aux OGM. Rappelons ce que le chiffre figurant sur la coquille signifie : 0 et 1, œuf issu d'un élevage biologique ou en plein air ; 2, œuf d'élevage au sol ou en volière ; 3, œuf d'élevage en cage. Enfin, choisissez-les avec une date limite de consommation la plus éloignée. Un œuf est considéré comme « extra frais » pendant 9 jours après la ponte ; « frais », on peut le consommer jusqu'à 28 jours après.

LES 4 BONS RÉFLEXES À AVOIR

1 Conservez vos œufs au réfrigérateur ou à température ambiante, jusqu'à 20 °C maximum.

2 Ne lavez pas les coquilles afin de préserver la barrière antibactérienne naturelle.

3 Ne consommez pas d'œufs fêlés ou qui, trempés dans un bol d'eau, flottent à la surface.

4 Toutes les préparations à base de jaune d'œuf cru, comme la mayonnaise, doivent être consommées dans les 24 heures.

Shakshouka verte

15 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **POUR 2** personnes

- **400 g** d'épinards
- **2** oignons blancs
- **1** oignon sec
- **1** gousse d'ail
- **2** œufs
- **3 c. à soupe** de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez et ciselez l'oignon sec. Épluchez et hachez finement l'ail. Lavez puis essorez les épinards. Nettoyez les oignons blancs, émincez-les, tige comprise, puis réservez-les.

2 Faites cuire les légumes. Dans une poêle avec de l'huile, faites revenir l'oignon sec et l'ail 3 minutes à feu moyen. Ajoutez progressivement les épinards et laissez évaporer l'eau de végétation. Salez et poivrez.

3 Terminez la cuisson. Incorporez la crème, formez 2 puits dans les épinards et cassez 1 œuf dans chacun d'eux. Laissez cuire 7 minutes à feu doux et à couvert. Salez, poivrez et parsemez des oignons blancs réservés.

LE PETIT + Ajoutez des brisures de noix grillées quelques minutes à la poêle pour faire croustiller le plat.

POUR LES GOURMANDS
Vous pouvez ajouter 1 c. à soupe de parmesan râpé au moment de monter les blancs en neige

Île flottante aux champignons et jambon cru

30 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **3** tranches de jambon cru
- **400 g** de champignons de Paris
- **2** échalotes
- **5** brins de ciboulette
- **3** œufs
- **30 cl** de crème liquide entière
- **20 g** de beurre
- **50 cl** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** d'huile
- **1 c. à soupe** rase de fond de veau déshydraté
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Supprimez les pieds des champignons et coupez les têtes en morceaux. Pelez et hachez les échalotes. Détaillez les tranches de jambon en carrés. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette.

2 **Débutez la cuisson.** Dans une sauteuse avec l'huile chaude, faites sauter les champignons 5 minutes à feu vif. Ajoutez les échalotes et poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Versez le bouillon et le fond de veau, et portez à ébullition. Incorporez la crème, salez, poivrez et laissez frémir 10 minutes.

3 **Préparez les œufs.** Séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes dans la préparation précédente. Montez les blancs en neige avec deux pincées de sel et du poivre. Lorsqu'elle est ferme, ajoutez quelques éclats de jambon et de la ciboulette.

4 **Terminez la cuisson.** Dans une sauteuse d'eau frémissante, pochez de grosses quenelles de blancs en neige 30 secondes de chaque côté. Égouttez.

5 **Assemblez les îles flottantes.** Mixez la préparation aux champignons avec le beurre jusqu'à texture veloutée. Rectifiez l'assaisonnement et répartissez dans les verrines. Parsemez du reste de jambon et de ciboulette, surmontez d'une quenelle de blancs mousseux et servez sans attendre.

Œuf Orsini

15 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **4** œufs
- **30 g** de parmesan râpé
- **20 g** de beurre
- **4** tranches de pain de campagne
- Sel et poivre

1 **Préparez les œufs.** Préchauffez le four à 200 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes en réservant ces derniers dans les demi-coquilles. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel, puis incorporez-y délicatement le parmesan râpé.

2 **Faites cuire les œufs.** Beurrez des ramequins à crème brûlée. Répartissez dedans les blancs en neige en formant un puits au centre. Enfournez pour 4 minutes. Pendant ce temps, toastez le pain. Déposez les jaunes d'œufs au centre des blancs, poivrez et renfournez pour 1 minute. Déposez les œufs sur les tranches de pain, puis servez.

Chausson à la viande et à l'œuf

40 MIN Préparation | **55 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **500 g** de quasi de veau
- **125 g** de lard
- **2** échalotes
- **1** gousse d'ail
- **3** tiges de persil plat
- **7** œufs entiers + 1 jaune
- **15 cl** de crème fraîche épaisse
- **1 kg** de pâte feuilletée
- **1 c. à soupe** d'huile
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Pelez puis émincez les échalotes et l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez finement le persil. Hachez grossièrement le veau et le lard. Dans une petite poêle avec l'huile, faites suer le hachis d'ail et échalote. Réservez.

2 Préparez la farce à la viande. Fouettez la crème et 1 œuf entier dans un saladier. Ajoutez le hachis d'échalote et d'ail, le veau et le lard hachés, puis le persil ciselé. Salez, poivrez et amalgamez.

3 Préparez les œufs. Faites cuire les œufs entiers restants 7 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez et rafraîchissez-les. Écalez-les délicatement sans les casser.

4 Façonnez les chaussons. Préchauffez le four à 200 °C. Abaissez la moitié de la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez-y six disques d'environ 10 cm de diamètre. Piquez-les à la fourchette puis étalez dessus la farce à la viande, en laissant une marge d'environ 1 cm sur le pourtour. Répartissez les œufs durs au centre. Abaissez le reste de pâte. Découpez-y six disques d'environ 12 cm de diamètre. Posez-les sur la garniture et soudez les bords des deux pâtes en les pressant bien.

5 Procédez à la cuisson. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en les chaussons. Marquez le dessus avec la pointe d'un couteau ou les dents d'une fourchette pour décorer. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis enfournez pour 45 minutes. Servez dès la sortie du four avec une salade de pousses mélangées.

TOUR DE MAIN

Pour écaler facilement un œuf dur, placez-le dans un bocal, versez un peu d'eau froide, fermez le pot et secouez énergiquement quelques secondes.

CONSEIL
Si vous aimez les jaunes d'œufs coulants, séparez-les des blancs et ajoutez les jaunes 3 minutes avant la fin de la cuisson.

Tarte feuilletée aux œufs et au lard

15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 6 personnes

- **6** tranches de lard
- **1** oignon doux
- **5** brins de ciboulette
- **6** œufs
- **100 g** de gruyère
- **4 c. à soupe** de crème épaisse
- **260 g** de pâte feuilletée
- **1 c. à soupe** de moutarde
- Poivre

1 **Préparez le fond de tarte.** Préchauffez le four à 210 °C. Abaissez la pâte en rectangle. Déposez-la sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Rabattez les bords en rouleau sur 2 cm.

2 **Préparez la garniture.** Coupez le gruyère en morceaux et passez-le au robot quelques secondes pour le réduire en granulés. Pelez puis émincez l'oignon.

3 **Garnissez la pâte.** Mélangez la crème et la moutarde, puis badigeonnez-en le fond de tarte. Répartissez les lamelles d'oignon sur le dessus. Parsemez du gruyère. Cassez les œufs directement sur la garniture puis disposez les tranches de lard. Poivrez puis enfournez pour 8 minutes. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis dispersez-la sur la tarte dès sa sortie du four.

Œuf cocotte aux épinards, fromage et tomates séchées

15 MIN	15 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **300 g** d'épinards
- **1** gousse d'ail
- **½** botte de ciboulette
- **4** œufs
- **2** crottins de chèvre
- **2 c. à soupe** de crème fraîche épaisse
- **8 à 10** tomates séchées
- Huile d'olive
- Sel

1 Préparez les épinards. Préchauffez le four à 210 °C. Pelez puis émincez l'ail. Rincez les épinards, réservez quelques feuilles pour la déco et, dans une grande poêle avec 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile, faites suer le reste à feu vif tout en remuant jusqu'à ce qu'il n'y ait pratiquement plus d'eau. Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes jusqu'à totale évaporation. Hors du feu, incorporez la crème, salez, poivrez et mélangez.

2 Assemblez les ingrédients. Graissez légèrement l'intérieur de 4 ramequins et déposez-les sur une plaque. Répartissez dans le fond les épinards et les tomates. Coupez dessus le chèvre en petits morceaux. Séparez les blancs d'œufs des jaunes en réservant ces derniers dans des demi-coquilles. Déposez un blanc dans chaque ramequin, salez, puis enfournez pour environ 8 minutes.

3 Terminez la cuisson. Sortez alors les ramequins du four. Déposez un jaune d'œuf dans chacun d'eux et réenfournez pour 2 minutes. Avant de servir, décorez de 1 ou 2 feuilles d'épinard. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis parsemez-la dessus.

Si vous préférez que le jaune soit un peu cuit, cassez simplement un œuf dans chaque ramequin avant d'enfourner.

FICHE n°6 à conserver

La cuisson des œufs

À chaque numéro, un tableau pratique pour réussir une technique culinaire sans se tromper. Cette fois, les œufs sont au menu.

Recette	Cuisson	Technique
Œuf à la coque	3 minutes dans une eau bouillante additionnée d'un filet de vinaigre.	Les œufs doivent être très frais (9 jours maximum après la ponte) et à température ambiante.
Œuf brouillé	5 minutes au bain-marie.	Battez les œufs dans un récipient à part, puis continuez à battre durant toute la cuisson.
Œuf dur	7 minutes dans de l'eau bouillante.	Choisissez des œufs de calibre identique pour une cuisson homogène.
Œuf mollet	5 minutes dans de l'eau bouillante.	Placez les œufs dans de l'eau froide aussitôt après pour arrêter la cuisson.
Omelette	5 à 8 minutes à la poêle, selon que vous l'aimez baveuse ou non. Repliez à mi-cuisson.	Comptez 2 œufs par personne +1 « pour la poêle », battez-les à la fourchette dans un saladier.
Omelette soufflée	5 minutes dans une poêle huilée puis 10 minutes au four.	Mélangez les jaunes battus et assaisonnés avec les blancs montés en neige.
Œuf poché	3 à 5 minutes dans une eau bouillante, feu éteint, pour un jaune plus ou moins coulant.	Cassez les œufs dans une tasse pour les verser délicatement dans l'eau.
Œuf miroir	4 à 5 minutes dans une poêle huilée pour le blanc.	Séparez le blanc et le jaune, quand le blanc est presque cuit, ajoutez le jaune d'œuf cru par-dessus et poursuivez la cuisson 1 minute.
Jaune parfait	Dans un bocal d'eau à 55 °C placé au four 1 heure à la même température.	On obtient ainsi un jaune ferme à l'extérieur, chaud et coulant à l'intérieur.
Jaune confit	6 heures dans de la sauce soja.	Les jaunes doivent être recouverts de sauce. Filmez et placez au frais. Servez sur une salade.
Pickles de jaune d'œuf	1 heure dans un bocal rempli de vinaigre de cidre.	Versez les jaunes entiers dans le bocal, fermez et attendez, servez sur un croque-monsieur ou avec un tartare.

RÈGLES D'OR

Conservez de préférence les œufs à température ambiante, la coquille n'est pas hermétique et n'aime pas les chocs thermiques. En outre, leur saveur peut être altérée par celle des aliments se trouvant à leurs côtés (fromage, oignons…). Bien sûr, si vous avez acheté des œufs au rayon frais, conservez-les au réfrigérateur.

Le savarin en 3 versions

Aérien et gourmand, le savarin a tout pour plaire, sauf peut-être son temps de préparation… Suivez nos astuces pour profiter d'un dessert fruité sans y passer la journée ! Par Mélissa Cruz

TRADITIONNELLE
PRÉPARATION + REPOS + CUISSON : 3 H 30

- Pour un savarin moelleux, la **levure fraîche de boulanger** est indispensable, environ **20 g** pour **220 g de farine** additionnée de **60 g de sucre** et d'**1 pincée de sel.** Ajoutez **3 gros œufs** battus en omelette et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène, qui ne colle pas aux parois du récipient.
- Incorporez **130 g de beurre pommade** en petits cubes tout en continuant de pétrir. Lorsque la pâte a bien intégré le beurre, transvasez-la dans un moule à savarin chemisé. Laissez pousser **2 heures,** puis enfournez pour **20 minutes** à **170 °C.**
- Préparez pendant ce temps le sirop d'imbibition en portant à ébullition **1 l d'eau, 500 g de sucre, le zeste de 3 citrons** et **de 2 oranges non traités, 1 gousse de vanille** et **1 bâton de cannelle.** Lorsque le sucre est fondu, retirez la casserole du feu et ajoutez **1 verre de pur jus d'ananas** ainsi qu'**1 verre de rhum brun**.
- Démoulez le savarin cuit et placez-le encore chaud sur une grille. Mettez-la sur une assiette pour ne pas perdre de liquide. Arrosez-le de **sirop,** patientez jusqu'à totale absorption, puis reproduisez l'opération une dizaine de fois.
- Préparez une **chantilly maison** pour dresser un joli savarin. Placez la cuve et les fouets du batteur au congélateur **30 minutes** avant. Versez **50 cl de crème entière liquide** très froide dans le batteur, ajoutez **100 g de sucre glace** et les grains d'**1 gousse de vanille.** Montez le tout en chantilly.
- Posez le gâteau sur un plat, garnissez son centre de **chantilly** à l'aide d'une poche à douille et ajoutez quelques morceaux de **fruits de saison** en décoration.

VERSION COURTE 55 MIN

Troquez la levure de boulanger fraîche pour sa version chimique. La pâte ne nécessitera ni pétrissage ni temps de repos. Pendant la cuisson, préparez votre sirop pour imbiber le gâteau à la sortie du four en une seule fois. Montez une chantilly et garnissez-en le centre du savarin avant de le servir.

VERSION EXPRESS 10 MIN

Laissez les fouets et les casseroles au placard. Pour un dessert rapide, il faut compter sur du tout prêt. Imbibez un quatre-quarts avec du jus d'orange à l'aide d'un pinceau pour le rendre moelleux. Remplissez le creux avec de la chantilly en bombe et décorez de fruits de saison.

1 yaourt, 6 gourmandises

On fait le plein de calcium à la pause goûter en pimpant nos produits laitiers en un tour de main. Avec nos idées, c'est sûr que les enfants ne bouderont plus leur yaourt. Par Mélissa Cruz

LA BONNE PORTION

Le PNNS (Programme national nutrition santé) recommande aux enfants de consommer trois à quatre produits laitiers par jour. Par « produit laitier », il faut entendre 100 à 120 g de yaourt ou 30 g de fromage. Sur la journée, cela correspond environ à un verre de lait ou un yaourt au petit-déjeuner et au goûter, un morceau de fromage au déjeuner et un peu de fromage râpé sur le plat principal du diner, par exemple.

BREBIS, CHÈVRE OU VACHE ?

Les laits de vache et de chèvre ont approximativement les mêmes apports nutritionnels. La seule différence se trouve dans la vitamine B12, très présente dans le lait bovin. Pour faire son choix, tout est affaire de goût. La boisson de chèvre aura une saveur bien plus marquée, tout comme celle de brebis. Cette dernière est d'ailleurs plus grasse que ses concurrentes – presque le double – mais est également très riche en calcium.

ENTIER, DEMI-ÉCRÉMÉ, ÉCRÉMÉ, LEQUEL CHOISIR ?

Seul l'apport en matières grasses les différencie. La teneur en protéines, glucides et calcium est identique. Les lipides étant indispensables à un développement global optimal, le lait entier est à privilégier pour les enfants. Le demi-écrémé semble être un bon compromis entre le goût et la santé pour les adultes digérant encore correctement le lactose.

- **Lait entier :** 36 g de lipides par litre
- **Lait demi-écrémé :** 15 à 18 g par litre
- **Lait écrémé :** 1 g par litre

LE CAS DES LAITS FERMENTÉS

Leben, lassi, kéfir... ils envahissent les rayons des supermarchés. Ils ont une saveur plus prononcée, mais un apport en calcium similaire aux autres boissons lactées. La dénomination « fermenté » est réservée aux produits laitiers ensemencés de micro-organismes, les bonnes bactéries qui peuplent notre système digestif. Il existe plus de 400 noms différents dans le monde pour désigner le même produit.

QU'EN EST-IL DES BREUVAGES ENRICHIS ?

Ils ont une couleur, une texture, une odeur et un goût identique au lait classique. Ils s'appellent breuvage (et non lait) car ils sont enrichis d'un composé autre que la vitamine A ou D. Cela peut être le calcium, l'oméga 3 ou des pré/probiotiques. Même les boissons végétales, comme le lait de riz enrichi au calcium, s'y sont mises. L'UFC-Que Choisir les considère inintéressants pour la population qui trouve déjà tous ces apports dans son alimentation quotidienne. Seules les femmes enceintes ou les personnes âgées ont intérêt à choisir un lait enrichi en vitamine D.

VIVE LA CONGÉLATION

Les produits laitiers craignent la chaleur, il est donc conseillé de les conserver au frais, après ouverture pour le lait et dès l'achat pour les yaourts et les fromages. La DDM (date de durabilité minimale) est indicative. Alors, faites confiance à vos sens pour savoir si le produit est encore consommable. Les produits laitiers supportent bien la congélation s'ils sont dégelés dans les règles de l'art : au réfrigérateur pendant, a minima, toute une nuit.

COULIS DE FRUITS

C'est la base pour un yaourt beaucoup plus gourmand. Avant l'été, faute de fraises ou de framboises fraîches (les meilleures pour les coulis), on se tourne vers le surgelé. On cuit dans un peu de sucre et on mixe. Pour une compotée, place aux pommes, aux poires cuites écrasées et à une pointe de cannelle.
LE PETIT + On essaie la confiture express en faisant revenir 300 g de framboises surgelées avec 4 c. à soupe de sirop d'érable jusqu'à obtenir une purée. On ajoute 1 c. à soupe de graines de chia ou de tapioca pour la texture, on laisse gonfler et on conserve au frigo, dans un bocal en verre, toute la semaine.

MILK SHAKE RAPIDE

Complet, rassasiant ! Pour bien le composer, on ne lésine pas sur les ingrédients. Un tiers de banane pour la texture, un fruit pour le goût, rehaussé avec du chocolat en poudre pour sucrer sans excès, et deux cuillerées à soupe de yaourt.
LE PETIT + Pour éviter le petit creux avant le dîner, on ajoute une à deux cuillerées à soupe de flocons d'avoine avant de mixer. Si la texture est trop épaisse, on allonge avec un peu d'eau ou de lait.

PUDDING AROMATISÉ

La veille, on fait gonfler des flocons d'avoine dans du yaourt délayé avec du lait avant de réserver au frais. Pour les palais les plus réticents, on troque l'avoine pour des perles du Japon, à faire chauffer pour qu'elles gonflent. À servir avec des fruits frais pour un goûter équilibré.
LE PETIT + On choisit un lait aromatisé pour s'approcher au plus près des goûts de notre petit bout. Vanille, fraise, chocolat et même noisette, il existe beaucoup de saveurs différentes.

BOL REVISITÉ

On dispose des pommes cuites et fondantes dans un bol (comme un reste de compotée), on recouvre de yaourt battu, on ajoute un filet de miel ou encore quelques copeaux de chocolat noir. Pour les accros aux céréales, en topping léger, ça marche aussi !
LE PETIT + : un granola maison à parsemer sur notre goûter. On enrobe des flocons de céréales d'un peu d'huile de coco et de miel, on glisse des pépites de chocolat et des noix avant d'enfourner à 170 °C pendant 30 min, en remuant régulièrement.

GLACE MINUTE

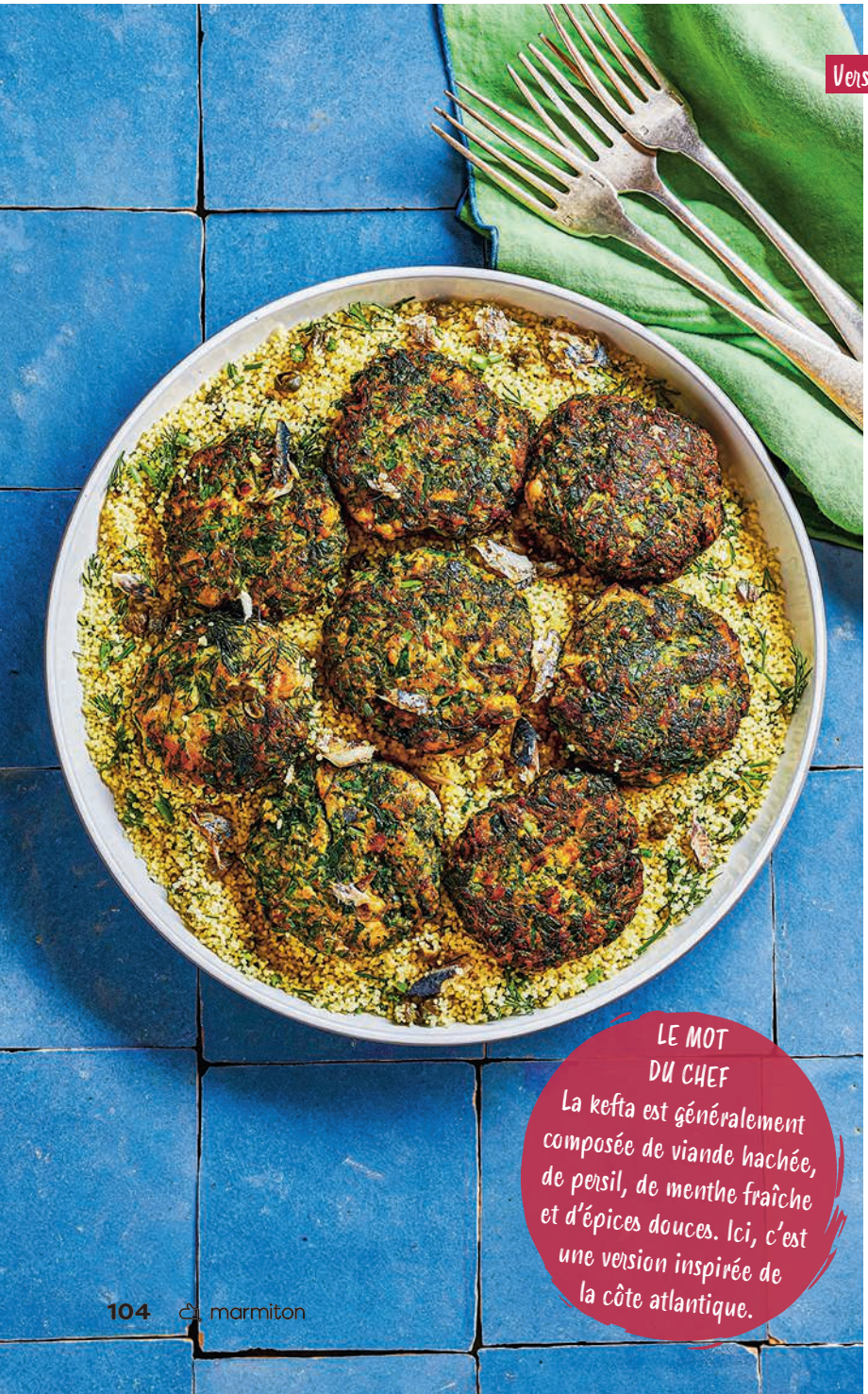
La seule condition ? S'assurer de toujours avoir quelques fruits au fond du congélateur. Bananes, fraises, framboises... On mixe 125 g de fromage blanc avec 2 grosses poignées de fruits en morceaux. On ajoute un peu de sucre et on sert sans attendre.
LE PETIT + La composition très gourmande mais équilibrée du yaourt glacé permet de se faire plaisir sur les toppings. Riz soufflé, pépites de chocolat ou beurre d'oléagineux peuvent être ajoutés avec modération.

GÂTEAU AU YAOURT

Le gâteau au yaourt est une source sûre. Si on ne change rien à la recette (beurre, yaourt, œufs, sucre, levure), on verse la pâte dans un grand moule troué ou mieux dans des moules à donuts. Après cuisson, on l'enrobe en partie de chocolat fondu, de sucre fou, de bonbons.
LE PETIT + Pour une version classique et pratique, on cuit le gâteau au yaourt dans un moule à cake et on le tranche avant de le stocker au congélateur. Il ne reste plus qu'à décongeler morceau par morceau au grille-pain et à les tartiner avec de la confiture.

On reçoit à la maison comme un chef

Récemment classé au patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco, le couscous est toujours dans le top 5 des plats préférés des Français. Son nom désigne d'ailleurs également l'ingrédients principal qui le compose : de la semoule de blé dur additionnée d'huile d'olive. Place aux déclinaisons autour de cette semoule avec le chef Nordisse Labiadh, du restaurant Mi-chemin à Paris.



LE MOT DU CHEF

La kefta est généralement composée de viande hachée, de persil, de menthe fraîche et d'épices douces. Ici, c'est une version inspirée de la côte atlantique.

Version boulettes océanes

Couscous aux keftas de sardine

30 MIN	40 MIN	6 MIN
Préparation	Repos	Cuisson

POUR 4 personnes

200 g	de sardines de Bretagne
1	citron jaune (jus)
½	oignon
½ bouquet	de persil frais
½ bouquet	d'aneth frais
1	œuf
300 g	de couscous fin
30 g	de câpres
3 c. à soupe	d'huile de tournesol
2 c. à soupe	de chapelure
1 c. à soupe	d'huile d'olive
1 c. à café	de ras el-hanout
½ c. à café	de sel

1 **Préparez les sardines.** Videz les sardines puis écaillez-les à l'aide d'un couteau dans un bain d'eau. Égouttez-les puis posez-les sur du papier absorbant. Coupez la tête et la queue et retirez l'arête centrale.

2 **Préparez les boulettes.** Hachez le poisson avec l'oignon, le persil et la moitié de l'aneth. Mélangez le tout puis ajoutez le ras el-hanout, du sel, l'huile d'olive, la moitié des câpres, l'œuf et la chapelure. Continuez de mélanger jusqu'à obtenir une pâte compacte. Réservez 20 minutes au frais.

3 **Façonnez et faites cuire les boulettes.** Avec les mains régulièrement mouillées, formez des palets d'environ 5 cm de diamètre et de 1,5 cm d'épaisseur. Réservez 20 minutes au réfrigérateur. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen et faites cuire les keftas 3 minutes de chaque côté.

4 **Préparez la semoule.** Préparez le couscous avec un bouillon aux légumes. Ajoutez les câpres restantes et l'aneth ciselé. Mélangez, égrainez puis versez dans un grand plat. Disposez les keftas dessus et arrosez d'un filet de jus de citron. Dégustez bien chaud.

LE MOT DU CHEF
Le poulpe rappelle les rives de l'île de Kerkennah, en Tunisie. Là-bas, il était pêché avec des petites jarres en terre cuite, immergées dans l'eau où l'animal aime se réfugier.

Version marine

Couscous au poulpe

25 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

1	poulpe entier de 1 kg
600 g	de courge butternut
2	fenouils
4	oignons
300 g	de couscous fin
200 g	de pois chiches cuits
4 c. à soupe	d'huile d'olive
2 c. à soupe	de concentré de tomate
1 c. à café	de curcuma en poudre
1 c. à café	de ras el-hanout

1 **Préparez les légumes.** Épluchez la courge et coupez-la en quartiers d'environ 8 cm de long. Coupez les fenouils en quatre. Épluchez les oignons, coupez-en 3 en deux puis émincez le dernier.

2 **Débutez la cuisson.** Dans une marmite, faites revenir l'oignon émincé dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le concentré de tomate et les épices. Laissez confire 5 minutes. Ajoutez les légumes. Posez le poulpe dessus et couvrez d'eau. Ajoutez l'huile d'olive restante et laissez mijoter à feu moyen environ 45 minutes. Le poulpe doit être tendre, une lame de couteau peut traverser la chair sans rencontrer de résistance. Ajoutez de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Incorporez les pois chiches à la préparation 10 minutes avant la fin de cuisson.

3 **Faites cuire le couscous.** Préparez le couscous avec un bouillon aux légumes et égrainez-le. Si vous utilisez un couscoussier, vous pouvez faire cuire le couscous au-dessus du poulpe.

4 **Dressez le plat.** Versez le couscous dans un grand plat, posez le poulpe au centre puis répartissez les légumes et les pois chiches autour. Servez le bouillon filtré dans un bol à part.

À LIRE

« Couscous pour tous » Au-delà de ses 100 recettes de couscous, traditionnelles ou plus surprenantes et toujours inventives, le chef Nordine Labiadh convie ses lecteurs au voyage et à l'histoire de ce plat emblématique qui a su conquérir le monde. **Éd. Solar cuisine, 24,90 €.**

LE MOT DU CHEF
Vous pouvez accompagner ce crumble croustillant d'une glace légère au yaourt ou d'une belle cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse.

Version sucrée

Crumble de couscous aux pommes caramélisées

20 MIN	50 MIN	10 MIN
Préparation	Cuisson	Repos

POUR 6 personnes

- **8** pommes reines des reinettes
- **145 g** de beurre mou
- **150 g** de sucre de canne
- **100 g** de couscous moyen
- **100 g** d'amandes entières
- **25 g** de farine de blé
- **1 c. à soupe** de cannelle en poudre
- **½ c. à café** de fleur de sel

1 **Préparez les amandes.** Concassez les amandes et faites-les légèrement torréfier dans une poêle à feu moyen. Laissez-les refroidir.

2 **Préparez la pâte.** Dans un saladier, mélangez le couscous, la farine, 100 g de sucre, les amandes, la cannelle et la fleur de sel. Ajoutez ensuite 125 g de beurre mou coupé en dés. Mélangez délicatement avec vos mains jusqu'à obtenir un aspect sablé, sans faire une boule de pâte. Réservez 10 minutes au réfrigérateur.

3 **Préparez le caramel.** Dans une casserole, réalisez un caramel à sec avec le sucre restant. Hors du feu, ajoutez le beurre restant et mélangez bien.

4 **Préparez les pommes.** Préchauffez le four à 160 °C. Passez les pommes sous l'eau et coupez-les en deux sans les éplucher, puis retirez les pépins. Ajoutez les pommes au caramel et faites cuire sur feu doux pendant 5 minutes en remuant, pour les napper de caramel.

5 **Terminez le crumble.** Transférez les pommes dans un plat à gratin. Sortez la pâte à crumble du réfrigérateur et émiettez-la grossièrement sur les pommes. Enfournez pour 45 minutes. Dégustez tiède.

On s'y met maintenant

• c'est bon pour nous
et pour la planète •

Avec notre partenaire FONDATION GoodPlanet

On économise l'énergie en cuisine

Entre la cuisson, le lavage et la conservation, nos cuisines débordent d'appareils gourmands en énergie. Voici des idées pour réduire ses consommations, en suivant les conseils de la fondation GoodPlanet. Par Lise Lafitte

Notre alimentation a un poids dans la balance énergétique : elle représente en effet 23 % de l'énergie consommée par les Français. Production, transport et transformation pèsent lourd. Si le choix de produits locaux et de saison permet de réduire notre impact, il ne faut pas non plus négliger notre façon de cuisiner et l'utilisation de l'électroménager. En effet, 14 % de la consommation énergétique liée à l'alimentation a lieu au domicile.

ON GÈRE LE FROID…

Comme pour tout l'électroménager, on choisit bien sûr les appareils qui consomment le moins, de classe énergétique A+++. Mais cela ne suffit pas, il faut aussi adopter les bons réflexes pour réduire la consommation du réfrigérateur et du congélateur.

- Ouvrez l'un comme l'autre le moins souvent possible pour ne pas laisser s'échapper le froid.
- Réglez la température du réfrigérateur à 4 ou 5 °C.
- Dégivrez-les tous les trois mois pour éliminer les couches de givre qui se forment régulièrement et augmentent la consommation d'électricité.
- Nettoyez au moins une fois par an la grille arrière : la poussière et la saleté accumulées sur la grille peuvent être à l'origine de 30 % de l'électricité consommée par l'appareil.
- Ne placez pas de plats chauds dans le réfrigérateur.

MARMITON S'ENGAGE AVEC GOODPLANET

Créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand, la fondation GoodPlanet œuvre pour « placer l'écologie et l'humanisme au cœur des consciences et susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants ». Parce que nos choix alimentaires et de consommation ont un impact sur notre santé et l'équilibre de notre planète, parce que *Marmiton* se préoccupe de ces questions environnementales depuis toujours, nous avons décidé de nous associer à la fondation GoodPlanet afin d'éclairer les enjeux actuels et vous proposer des solutions simples pour concilier santé, écologie et plaisir dans l'assiette.

Plus d'infos sur le site de GoodPlanet, **Goodplanet.org**

À quantité égale, le lave-vaisselle consomme 75 % d'eau en moins que la vaisselle à la main.

> Placer un couvercle sur une casserole permet de réduire le temps de cuisson de moitié.

Mutualiser pour **économiser**

Pratiquer le batchcooking permet de gagner du temps la semaine, de faire des économies au moment de ses achats, mais aussi d'économiser de l'énergie puisqu'on diminue les temps de préchauffage, les temps cumulés de cuisson et la vaisselle !

… ET LE CHAUD

Au moment de l'achat, préférez les appareils électriques : le nucléaire est la source d'électricité la moins émettrice de CO_2.
Les appareils électriques émettent entre 6 et 12 g de CO_2 par kWh, contre 418 g pour le gaz*.
Parmi eux, il existe néanmoins des différences. Préférez les plaques à induction, qui consomment 20 % de moins que les vitrocéramiques et 25 % de moins que les plaques classiques.
Au quotidien, mettez aussi en œuvre ces gestes :

- Évitez d'ouvrir la porte du four pendant la cuisson, vérifiez plutôt par la vitre pour éviter les déperditions.
- Faites bouillir l'eau dans la bouilloire électrique, cela divise par trois la consommation d'énergie par rapport à la casserole.
- Placez un couvercle sur les casseroles en cuisinant, cela permet de réduire le temps de cuisson de moitié.
- Stoppez le four et les plaques 5 minutes avant la fin de la cuisson, l'inertie permet de poursuivre la cuisson sans consommer.

ON VEILLE À L'EAU

Question consommation d'eau, il n'y a pas photo ! Le lave-vaisselle consomme en moyenne, à quantité égale, 75 % d'eau en moins que la vaisselle à la main et autant d'électricité pour le chauffage de l'eau.
Si vous utilisez un lave-vaisselle, veillez à suivre ces consignes :

- Choisissez le programme « éco », qui permet de réduire les consommations d'eau et d'électricité.
- Remplissez entièrement le lave-vaisselle avant de le lancer.

** Selon l'Ademe et le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.*

Alexandre Marchon, une reconversion et des convictions

Ancien publicitaire, le chef parisien étonne avec son parcours atypique. À la tête de son premier restaurant, il s'engage autour d'une cuisine largement végétale. Par Marine Couturier

Aussi loin qu'il s'en souvienne, Alexandre Marchon a toujours été passionné par la cuisine. « Je suis derrière les fourneaux depuis que j'ai l'âge de tenir des couteaux », aime-t-il raconter en souriant quand le sujet vient sur la table. Pas étonnant alors de le retrouver aujourd'hui en veste blanche dans son propre restaurant. Pourtant, au moment de choisir son orientation à la fin du lycée, c'est vers un tout autre domaine qu'il s'est tourné. « À l'adolescence, j'ai hésité à faire de la cuisine mon métier, mais un stage m'a terrifié sur cet univers. J'ai compris que ce n'était pas pour moi, en tout cas à ce moment-là. » Refroidi par l'expérience, il choisit alors un parcours plus traditionnel : une école de commerce qui lui permet de décrocher ensuite un poste en agence de publicité où il reste près de quatre ans. En parallèle, il continue de préparer de bons petits plats pour son plaisir – et celui de ses proches – jusqu'à ce que la passion culinaire devienne trop forte. En 2013, il met fin à sa carrière dans la pub avec un seul objectif en tête : en démarrer une nouvelle dans la restauration.

AUTODIDACTE BRILLANT

Pour sa reconversion, Alexandre Marchon n'opte pas pour la voie classique, cette fois-ci. « J'aurais pu redémarrer à zéro et passer un CAP, ou trouver des stages pour apprendre directement en tant qu'apprenti ou commis de cuisine. J'ai finalement préféré m'écouter et me faire confiance et je me suis directement

J’ai un peu brûlé
les étapes, mais cela
m’a plutôt réussi.

lancé en tant que chef à domicile. » Il apprend tout seul, se forme à la technique qui lui fait défaut grâce à des livres et pour le reste, se laisse guider par son inspiration. Son activité démarre en douceur, d'abord par le biais de ses connaissances personnelles – « les amis de mes parents et les parents de mes amis » – puis, ses compétences en marketing et communication lui permettent petit à petit d'élargir sa clientèle. L'aventure de chef à domicile dure trois ans, le temps suffisant pour se former entièrement au métier de chef cuisinier. « J'ai toujours su que ce ne serait qu'une étape. Grâce au réseau que je m'étais constitué, on m'a ensuite proposé de signer des cartes ou de me confier les cuisines de restaurants éphémères comme Caminito, PanSoul ou Polichinelle. J'ai fait mon chemin petit à petit, sans jamais passer par des postes de commis ou de chef de partie. En étant autodidacte, j'ai un peu brûlé les étapes, mais cela m'a plutôt réussi », analyse-t-il avec le recul.

> Il n'est plus possible d'avoir des cartes où le choix des plats ne s'articule qu'autour de la viande et du poisson.

LES LÉGUMES, UN ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE

Depuis septembre dernier, Alexandre Marchon donne un nouvel élan à sa carrière en ouvrant, à 34 ans, son premier restaurant dans le XIe arrondissement de Paris, simplement baptisé Marchon. La décoration de la salle de 120 m^{2} et d'une cinquantaine de couverts a été imaginée en collaboration avec Akira Studio selon une idée de départ simple : en faire un lieu chaleureux qui ne ressemble à aucun autre. Dans ce « néo-gastronomique », comme il aime le décrire, sans pour autant se poser en « casseur » de codes – il sait que d'autres l'ont fait avant lui –, il y met toutes ses convictions et sa passion. « Le XIe arrondissement regorge de lieux où la cuisine est excellente, mais le décor et le service ne sont pas toujours à la hauteur de l'assiette. J'adore aller y manger mais ce n'est pas ce que je voulais pour mon établissement. Chez moi, j'allie le sérieux d'une

cuisine gastro à un service à mi-chemin entre ce qui se fait dans les beaux quartiers de Paris et dans le XIe où cela est beaucoup plus amical. Je voulais me situer juste entre les deux. »
La cuisine ouverte sur la salle laisse échapper une flopée de bonnes odeurs, mettant l'eau à la bouche de ceux qui attendent leurs plats. Pour le chef, elle présente l'avantage d'observer en direct les réactions des clients et de les voir se régaler sous ses yeux. Enfin, c'était le cas du moins au début, avant que la crise sanitaire ne le contraigne à baisser le rideau pour une durée indéterminée, après deux petits mois d'ouverture. Pour pallier le manque à gagner, il a d'abord proposé de la vente à emporter et en livraison jusqu'aux fêtes de fin d'année 2020 et attend désormais la réouverture en peaufinant ses créations.
« J'ai fait le choix d'une cuisine très légumière car c'est d'abord ce que je préfère travailler. Cela traduit aussi en engagement écologique qui me tient à cœur : aujourd'hui, il n'est plus possible d'avoir des cartes de restaurants où le choix des plats ne s'articule qu'autour de la viande et du poisson. Il est important de montrer que l'on peut en manger moins. »

DÉCLINAISON **DE LÉGUMES**

Pour se faire une idée plus précise de la cuisine d'Alexandre Marchon, voici deux de ses plats emblématiques, à retrouver à la carte en fonction des saisons :

- Fleur de courgette en tempura farcie à la courgette jaune, purée de courgette jaune, chipotle et émulsion au parmesan.
- Purée de courge bleue de Hongrie rôtie au four, croûtons, suprêmes de citron et cèpes sautés à l'ail et au beurre, sabayon de shiitakés lacto-fermentés.

Pour redonner leurs lettres de noblesse aux légumes, Alexandre Marchon les place au cœur de l'assiette, en les associant parfois à des produits carnés ou de la mer. Pour dévoiler au mieux la richesse et la variété de la palette aromatique offerte par ces végétaux, il met un point d'honneur à ne travailler qu'avec ceux de saison cultivés en bio, en France dans l'immense majorité des cas. Un engagement qui a permis à son restaurant d'obtenir trois Écotables, soit le plus haut niveau de ce label. Et pour ne laisser personne sur sa faim, il adapte ses menus aux envies de chacun : veggie, vegan, sans gluten ou lactose… On passe à table ?

5 sauvages à apprivoiser

Présentes partout et toute l'année, les plantes sauvages comestibles sont, en plus, pleines de vertus. Au début du printemps, il devient plus facile de les identifier. On vous en présente cinq qui ont tout bon ! Par Manon Wild

Faites vérifier vos récoltes par un professionnel pour s'assurer qu'il s'agit de la bonne espèce.

LA STELLAIRE
Stellaria media

À l'aise partout, elle est souvent considérée comme une mauvaise herbe de nos jardins. Elle fleurit toute l'année, sauf en période de gel. Ses petites fleurs blanches sont discrètes, certes, mais abondantes et décoratives.
On peut consommer les feuilles, les fleurs et les tiges crues en salade, par exemple, pour bénéficier de son goût de noisette, de sa grande tendreté et de sa bonne teneur en vitamine C.
Elle peut aussi être cuite et dégustée en soupe, notamment accompagnée de pommes de terre.

LE CHÉNOPODE BLANC
Chenopodium album

Pouvant atteindre 1,2 mètre de haut, elle pousse dans les champs, les jardins et les décombres de toutes les régions. Du printemps à l'automne, on peut consommer ses feuilles, crues ou cuites à la vapeur ou en soufflé ; elles sont riches en protéines, vitamines A et C, calcium, phosphore et fer. Les tiges, de mars à mai, peuvent se manger comme des asperges. Même ses graines sont comestibles. Fréquemment utilisée par les chefs en restauration, elle a un goût proche de celui de son cousin l'épinard.

LA MAUVE
Malva sylvestris

Très décorative avec ses fleurs de couleur éponyme, la mauve est fréquente dans les prairies ou au bord des chemins. Grande, munie de tiges qui portent plusieurs fleurs, elle est consommée depuis longtemps comme légume en Asie et en Afrique du Nord. À partir du mois d'avril, on peut cueillir ses feuilles, à la saveur douce aussi bien crues que cuites, notamment en soupes auxquelles elles apportent leur pouvoir épaississant. Riches en protéines, les feuilles ont, en outre, des propriétés calmantes. Les fleurs, qui apparaissent à partir de mai, peuvent aussi décorer les salades.

LA CHICORÉE
Cichorium intybus

Comme son nom l'indique, c'est avec la racine de cette jolie plante que l'on produit la chicorée. À la maison, on peut aussi, et plus facilement en cette saison, consommer ses jeunes feuilles crues ou cuites, comme c'est le cas dans de nombreux pays du bassin méditerranéen. Leur richesse en protéines, vitamines A, B, C, ainsi qu'en potassium et calcium en font une plante à adopter ! On peut la cultiver, mais elle pousse naturellement dans toute la France au bord des chemins, dans les prés et les jardins.

LE LAMIER
Lamium album

Très fréquent partout, le lamier est facile à reconnaître, même quand il n'est pas en fleurs. En effet, il ressemble à s'y méprendre à l'ortie, à cette différence de taille qu'il ne pique pas du tout ! Il en existe de plusieurs couleurs (blanc, jaune, pourpre…), toutes sont comestibles et ont les mêmes vertus : protéines, vitamines et sels minéraux. Sa saveur est assez prononcée et agréable, les feuilles se dégustent en salade ou cuites comme légumes. On peut le cueillir de mars à octobre et consommer les feuilles comme les fleurs.

PAS DE SUPERCAR AU GARAGE MAIS JE FAIS PARTIE DU 1%

DAVID LORRAIN
est fondateur de RecycLivre,
membre du collectif
1% for the Planet.
Chaque année,
RecycLivre reverse
1% de son chiffre d'affaires
à la protection
de l'environnement.

Rejoignez le mouvement sur onepercentfortheplanet.fr

1% FOR THE PLANET

CONCEPTION / PRODUCTION : .yz

Et si on arrêtait d'acheter de l'eau en bouteille ?

Même si la confiance des Français en l'eau du robinet semble de plus en plus forte (65 % d'entre eux la consomment*), beaucoup hésitent encore à cesser d'acheter définitivement de l'eau en bouteille. À côté, les dispositifs pour « purifier » l'eau du robinet se multiplient. On fait le point. Par Céline Roussel

L'eau vendue en bouteille génère un très grand désastre écologique. Et ce, parce que les bouteilles en question sont à usage unique. Il est en effet déconseillé de les réutiliser, car elles deviennent alors très vite des nids à microbes, notamment si l'on boit au goulot. Il faut donc les jeter, dans la poubelle jaune, afin de les recycler. Malheureusement, seule une bouteille sur deux serait réellement recyclée en France. La moitié des bouteilles en plastique resterait donc à l'état de déchets. Au mieux dans les poubelles ménagères, pour incinération, au pire dans la nature, et fréquemment dans les océans... Il existe pourtant une solution simple pour enrayer ce fléau : arrêter de boire de l'eau en bouteille.

> L'eau du robinet est écologique en raison de sa faible empreinte carbone.

1 L'EAU DU ROBINET, L'ALIMENT LE PLUS CONTRÔLÉ DE FRANCE

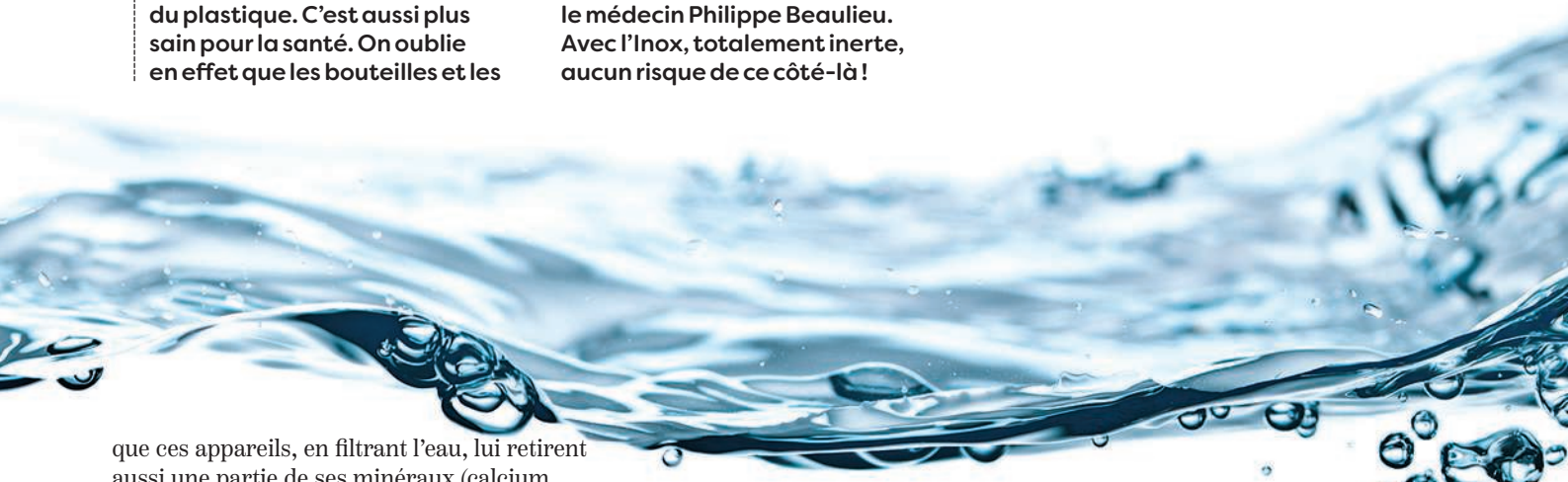
L'eau du robinet est écologique en raison de sa faible empreinte carbone (450 fois inférieure à celle de l'eau en bouteille**) et elle est, de fait, locavore. Elle est aussi ultra fiable, car elle fait l'objet d'une surveillance drastique en France. « Celle-ci est menée d'un côté par les ARS (Agences régionales de santé), et de l'autre par les entreprises qui distribuent l'eau, selon la réglementation européenne, qui s'appuie elle-même sur l'expertise de l'OMS et de l'ensemble des travaux et données disponibles en la matière. Cette réglementation est, de plus, régulièrement revue et renforcée », explique Philippe Beaulieu, médecin responsable du département qualité-santé du Centre d'information sur l'eau. Les limites de qualité imposées (nitrates, pesticides, résidus médicamenteux, métaux lourds...) sont d'autre part celles que ne devrait pas dépasser une personne dite « fragile » (les personnes âgées notamment), qui boirait 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Autant dire qu'elles sont établies avec une marge importante de sécurité. « L'année dernière, ce sont près de 18 millions d'analyses qui ont été menées en France, avec des résultats extrêmement satisfaisants, révélant un taux de conformité permanente par rapport aux nitrates de 99,3 %, de 90 % par rapport aux pesticides et de 98 % pour la microbiologie », ajoute Philippe Beaulieu.

2 LES CARAFES FILTRANTES ET LES FILTRES À ROBINET

« Ces dispositifs jouent sur une ambiguïté : le doute sur la fiabilité de l'eau du robinet. Si cela peut rassurer les personnes encore un peu sceptiques, soit. Mais il faut savoir

OUI À LA GOURDE EN INOX !

C'est facile à transporter et à nettoyer ! « C'est un excellent moyen de participer à la réduction d'utilisation du plastique. C'est aussi plus sain pour la santé. On oublie en effet que les bouteilles et les gourdes en plastique peuvent libérer des particules si elles sont dans un endroit un peu chaud ou si elles sont abîmées », analyse le médecin Philippe Beaulieu. Avec l'Inox, totalement inerte, aucun risque de ce côté-là !



que ces appareils, en filtrant l'eau, lui retirent aussi une partie de ses minéraux (calcium, magnésium) », souligne le médecin. Et ils doivent être bien utilisés sous peine de devenir totalement contre-productifs. Leur cartouche à base de résine échangeuse d'ions et de charbon actif doit, en effet, être régulièrement changée pour éviter toute contamination – notamment microbiologique –, comme l'a indiqué l'Anses dans un rapport de 2017. « Il est aussi dommage, selon moi, de dépenser de l'argent dans ces cartouches, et d'y mettre un budget qui pourrait être celui de l'eau en bouteille, alors que nous avons la chance d'avoir une eau du robinet parfaitement potable, 100 à 300 fois moins chère que celle en bouteille. Ce n'est pas le cas dans toutes les régions du monde ! » rappelle Philippe Beaulieu.

3 OSMOSEUR ET EAU OSMOSÉE EN VRAC

L'osmoseur est un autre appareil qui se fixe à l'arrivée d'eau, sous l'évier. Il enlèverait, selon les fabricants, 98 % des impuretés, et protégerait les appareils électroménagers du calcaire. « Toujours pareil, si cela rassure, pourquoi pas... C'est toutefois un dispositif onéreux (entre 200 et 500 euros), qui élimine aussi une partie des minéraux naturels de l'eau, et dont la cartouche doit être changée tous les ans pour les mêmes raisons que celles précédemment évoquées », note le médecin. Certains magasins bio vendent, de leur côté, de l'eau osmosée en vrac. C'est le cas de Biocoop qui a cessé de vendre de l'eau en bouteille en 2017. Une initiative engagée qui mérite d'être saluée. « Les consommateurs doivent néanmoins se demander si cela vaut vraiment le coup d'acheter de l'eau du robinet osmosée, plus chère que l'eau de leur domicile parfaitement fiable », interroge Philippe Beaulieu.

4 ET LES PERLES EN CÉRAMIQUE ?

Elles sont très à la mode et peu chères (moins de 20 euros les quinze perles). Constituées de micro-organismes, « elles neutralisent, une fois plongées dans l'eau, le chlore, le calcaire, les nitrates et l'ammonium. Elles enrichissent l'eau en antioxydants et lui redonnent sa structure originelle d'eau vive », selon le principal site Internet qui en commercialise. « Cela reste impossible à vérifier. Je suis sceptique par rapport à ce type de produit dont l'efficacité est autoproclamée. Il faudrait des études scientifiques pour démontrer ces résultats. Une fois encore, ces perles marginalisent l'eau du robinet qui est, elle, à l'inverse, scientifiquement testée et contrôlée fiable. C'est un peu le monde à l'envers », réagit Philippe Beaulieu.

Notre expert : Philippe Beaulieu, médecin responsable du département qualité-santé du Centre d'information sur l'eau.
*Sources : * Étude TNS Sofres pour le C.I.eau, 2014. ** Étude de la Société suisse de l'industrie, du gaz et des eaux, Centre d'information sur l'eau, France Nature Environnement, 2018.*

> « L'eau du robinet est 100 à 300 fois moins chère que celle en bouteille. »

Madère, quand le Portugal se fait tropical

On s'envole, le temps d'un numéro, vers un petit bout de Portugal situé dans l'océan Atlantique, à quelques centaines de kilomètres au large de la côte marocaine. Dépaysement culinaire assuré.

Par Gwenaëlle Conraux

À presque un millier de kilomètres du Portugal et un peu plus de 600 km des côtes marocaines, l'archipel de Madère bénéficie d'un printemps éternel, avec des températures comprises entre 19 et 26 °C. Ce petit bout de paradis qui dépend du Portugal est composé de deux îles habitées, Madère et Porto Santo, et de deux groupements d'îles inhabitées, les îles Désertes et les îles Sauvages. Son climat subtropical, ses paysages volcaniques et sa forêt endémique inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco font de Madère un bijou en toute saison.

Une cuisine insulaire

Comme pour toutes les îles, la cuisine madérienne fait la part belle aux plats avec du poisson, et notamment du thon puisque des bancs entiers passent à proximité de l'archipel. Il est généralement coupé en darnes, salé et mariné dans une sauce avec du vinaigre, de l'huile d'olive, de l'ail, de l'origan et du poivre – on l'appelle la sauce « vilão ». Les îliens sont également friands de l'espada. Pêché dans les profondeurs de l'Atlantique, ce poisson noir de la famille des sabres a un goût délicat qui contraste avec son allure agressive conférée par ses dents pointues.

Les richesses de la mer…

Bien évidemment, comme tous les Portugais, les habitants raffolent de la morue (« bacalhau ») sous toutes ses formes, des poulpes (« polvo ») et des calamars (« lulas »). Autre spécialité de la mer à tenter : les « lapas grelhadas », nos patelles françaises – plus connus comme chapeaux chinois ! Ici, on les déguste à l'apéritif, simplement grillées avec de l'ail et du beurre.

… et de la terre

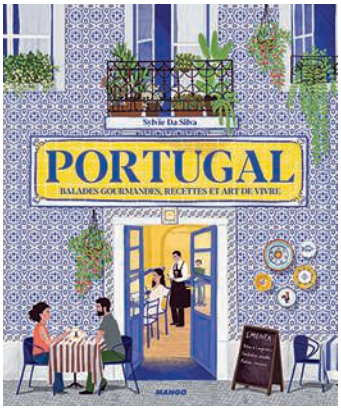
Du côté de la viande, l'une des spécialités, faciles à refaire aux beaux jours, est « l'espetada ». Ce sont des morceaux de bœuf frottés à l'ail et au sel, assaisonnés avec des feuilles de laurier. Les puristes se servent de branches de laurier comme pics pour cuire les brochettes sur un gril et parfumer davantage la viande. Grâce à son climat privilégié, Madère regorge aussi de fruits tropicaux. Il suffit de se rendre au Mercado dos Lavradores (Marché des Laboureurs) à Funchal, la capitale de l'archipel, pour s'en rendre compte. Le fruit emblématique de l'île est le fruit de la Passion, appelé aussi grenadille. Il en existe de nombreuses variétés, mais les plus cultivées sont le fruit de la Passion violet (celui qu'on retrouve en France) et le fruit de la Passion jaune, au goût plus doux et moins acidulé. Il y a aussi le « curuba », un fruit de la Passion en forme de banane, le « maracuja-ananas », le fruit de la Passion citron ou encore le « tamarillo » (tomate en arbre).

Des fruits gorgés de soleil

Les fruits de la Passion se mangent coupés en deux, à la cuillère. Mais leur pulpe est aussi utilisée pour faire des jus, des confitures ou des desserts. Ne ratez pas le pudding aux fruits de la Passion au délicieux goût acidulé. Les fruits de la Passion, de la famille des passiflores, sont si présents sur l'île qu'ils ornent même les façades des maisons. Parmi les autres fruits exotiques à découvrir, il y a l'ananas-banane, donné par la plante répondant au nom de « monstera deliciosa », ou faux philodendron. Ressemblant à une pomme de pin allongée, il ne se consomme qu'une fois ses écailles ouvertes et devenues jaunes. Ne passez pas non plus à côté de la « banana prata », qui ne pousse qu'à Madère. De petit gabarit, on dit d'elle qu'elle est la reine des bananes. Et pour ne rien gâcher, elle pousse toute l'année !

UN PEU DE LECTURE

Si Madère vous a séduit ou si vous voulez rêver le temps d'une lecture, prolongez votre escapade avec ce livre consacré au Portugal. Sylvie Da Silva mélange anecdotes et souvenirs personnels pour nous faire découvrir la cuisine et l'art de vivre portugais. « Portugal, balades gourmandes, recettes et art de vivre », éd. Mango, 29,95 €.



Fruits de la Passion, vignes, paysages paradisiaques... il y a tout ça à Madère !

4 événements à découvrir à Madère

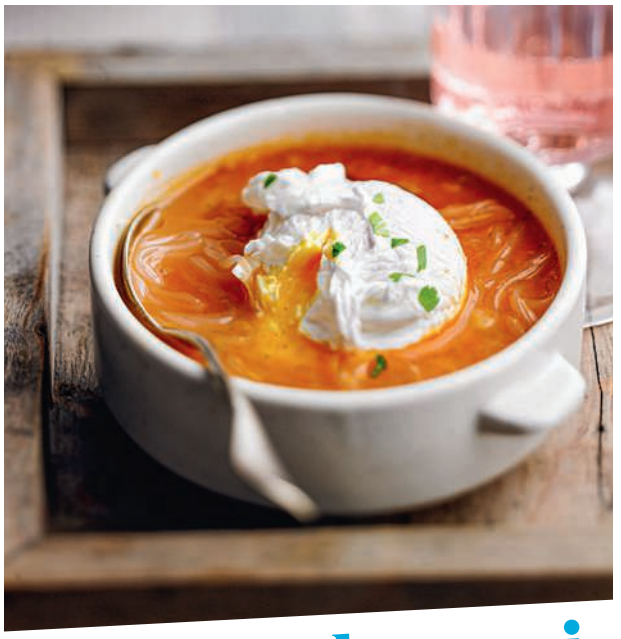
JUIN : fêtes d'été et du poisson sabre noir dans toute l'île. Incontournable pour déguster le poisson star de Madère sous toutes ses formes.

FIN JUILLET, DÉBUT AOÛT : la « Feira gastronómica » à Machico. Cette manifestation met à l'honneur la cuisine madérienne au sens large. Des dégustations ainsi qu'un festival de cocktails sont proposés aux visiteurs.

AOÛT : fête des vendanges, à Porto Santo. Cette fête traditionnelle permet de goûter les meilleurs cépages de l'île.

DÉBUT SEPTEMBRE : la fête du vin à Madère. Les festivités débutent à Estreito de Câmara de Lobos avec la procession et la parade des vendanges, puis continue à Funchal avec des groupes folkloriques traditionnels et des animations.

SEPTEMBRE : « Mostra da sidra », à Santo da Serra est une fête dédiée à la dégustation du cidre.



SOUPE À LA TOMATE ET À L'OIGNON. Cette soupe est un incontournable de l'île. Il s'agit plutôt d'une réduction que d'une véritable soupe puisqu'elle ne comporte pas d'eau ! Les tomates sont blanchies pour leur ôter facilement la peau. Elles sont ensuite cuites avec des oignons et de l'ail très finement hachés. Il faut laisser mijoter à feu très doux jusqu'à ce que les oignons soient translucides et que les tomates soient entièrement décomposées. On peut y ajouter un peu d'origan ou de thym. Cette soupe est accompagnée d'un œuf poché, placé au centre de l'assiette, et d'une tranche de pain grillée recouverte d'un filet d'huile d'olive.

3 spécialités à tenter chez soi

« BOLO DO CACO ». Ce pain typique est fabriqué à base de farine de blé, d'une purée de patate douce, de levure boulangère, d'eau et de sel. La pâte obtenue doit être élastique et reposer trois jours au réfrigérateur. Elle est ensuite divisée en 6 à 8 pâtons de taille égale, hauts de 3 cm. Après 30 minutes de pousse dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air, les « bolos do caco » sont cuits à sec, dans une poêle chaude. Une croûte mince et légèrement brûlée doit se former. Ces pains se consomment chaud accompagnés de beurre aillé.

« PUDIM DE MARACUJA ». Ce dessert emblématique est simplissime à réaliser puisqu'il suffit de mélanger un demi-litre de crème fraîche, une petite boîte de lait concentré et la pulpe de 6 fruits de la Passion. Une fois cette préparation chauffée, on y ajoute une à une 4 feuilles de gélatine préalablement fondues dans une tasse d'eau tiède. On répartit ensuite le tout dans des ramequins et on laisse prendre au frais au minimum 4 heures.

Le nectar de Madère

Connu pour être dégusté en apéritif ou en digestif, ce vin liquoreux est né dans des conditions particulières…

Par Gwenaëlle Conraux

L'île de Madère a été découverte en 1419. Si les premiers colons y ont tout de suite cultivé du blé et de la canne à sucre, ils ont aussi profité du climat subtropical pour planter de la vigne. Des documents montrent que vingt-cinq ans après le début de la colonisation, les exportations de vin de Madère étaient déjà développées. Pour ne pas que le vin souffre des longs voyages en bateau, on le fortifiait avec de « l'aguardiente de caña », une eau-de-vie issue de la canne à sucre. Lors d'une expédition, les tonneaux de vin qui servaient aussi de lests se sont décrochés et sont revenus sur les rivages de l'archipel madérien après de nombreux mois ballottés par les vagues. Loin d'avoir souffert de la chaleur des tropiques et des tempêtes, ce vin avait développé des arômes extraordinaires. Ce vin, surnommé « vinho da roda » (retour des Indes), se vendit très cher.

Un accident créa un vin d'exception

L'idée germa alors de recréer les conditions rencontrées par cette cuvée exceptionnelle en exposant les fûts de vin plusieurs mois au soleil. Aujourd'hui, les vins sont soumis au procédé de vieillissement de « l'estufagem » (le chauffage). Il consiste à placer le vin dans des cuves en acier Inox chauffées pendant une période d'au moins trois mois à une température située entre 45 et 50 °C. Le vin – qui bénéficie désormais d'une AOC – est mis au repos pendant quatre-vingt-dix jours, mais n'est mis en bouteille et commercialisé qu'à partir du 31 octobre de la deuxième année suivant les vendanges. Aujourd'hui, sur les 732 km² de la surface totale de l'île, la région viticole représente environ 500 hectares. Plantés sur un relief accidenté avec des pentes escarpées, sur des sols d'origine volcanique, les raisins profitent de la proximité de la mer, mais aussi de conditions climatiques offrant des étés chauds et humides et des hivers tempérés. Grâce à un aménagement en terrasses, appelé « poios », les vignes sont irriguées par l'eau ruisselant des montagnes de l'île via des canaux (les « levadas »).

LA PETITE HISTOIRE DANS LA GRANDE

En 1776, l'indépendance des États-Unis a été fêtée avec un verre de Madère.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La fermentation du vin de Madère est interrompue par l'ajout d'alcool dans une opération nommée fortification. Elle se fait en fonction du degré de douceur souhaité du vin : sec, demi-sec, demi-doux et doux.

Je m'abonne à marmiton

• EN CADEAU •

le thermomètre de cuisson

Fonction alarme à la température souhaitée, minuteur, 3 boutons de contrôle et écran LCD (°C et °F). Pile fournie.

9 N° + VOTRE CADEAU

29,90 € AU LIEU DE ~~36,10 €~~

SEULEMENT

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 9 prochains numéros de marmiton pour **seulement 29,90 €*** **+ en cadeau le thermomètre de cuisson**

MES COORDONNÉES

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE MARM58A

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

MON RÈGLEMENT

Quantité : x **29,90 €** = (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**
CB N°
Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

* mon abonnement débutera avec le prochain numéro. **Vous pouvez abonner d'autres personnes en nous indiquant leurs coordonnées sur papier libre.** Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/04/2021. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : https://www.cnil.fr/fr/plaintes

CRÉATION TMBRS

Chocolat & praliné

16 desserts coup de cœur

ENCORE PLUS GOURMAND ! Fourrez vos energy balls avec de la purée d'oléagineux ou de la pâte à tartiner au chocolat.

Energy balls

15 MIN Préparation | **3 H** Réfrigération | **POUR 20** portions

- **100 g** de dattes dénoyautées
- **30 g** d'amandes concassées
- **25 g** de poudre d'amande
- **25 g** de poudre de noix
- **20 g** de cacao en poudre non sucré
- **10 g** de praliné
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte.** Mixez les dattes jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez le cacao, la pincée de sel, le praliné et les amandes. Mixez à nouveau brièvement pour garder quelques morceaux d'amande. Mélangez les poudres d'amande et de noix.

2 **Formez les boules.** Mouillez vos mains, puis formez des petites boules avec la pâte. Roulez-les dans le mélange de poudres, puis placez-les dans une assiette. Réitérez jusqu'à épuisement de la préparation. Réservez au frais 3 heures avant de déguster.

Biscuits fourrés chocolat et praliné

20 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **2 H** Réfrigération

POUR 4 personnes

- **1** jaune d'œuf
- **90 g** de beurre demi-sel
- **200 g** de farine
- **50 g** de sucre glace
- **1 poignée** de noisettes concassées

POUR LA GANACHE :

- **20 cl** de crème liquide
- **150 g** de chocolat noir
- **30 g** de praliné

1 **Réalisez la ganache au praliné.** Râpez le chocolat noir dans un saladier et ajoutez le praliné. Chauffez la crème. Lorsqu'elle frémit, versez-la sur le chocolat et le praliné. Laissez reposer quelques secondes, puis mélangez pour obtenir une texture homogène. Placez au frais au moins 2 heures.

2 **Préparez les sablés pendant ce temps.** Mélangez avec les doigts la farine et le beurre coupé en dés de façon à obtenir un sable grossier. Ajoutez le jaune d'œuf, puis incorporez progressivement le sucre glace et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez 1 boule et filmez-la. Laissez reposer au réfrigérateur environ 1 heure.

3 **Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte et découpez-y des cercles à l'aide d'un emporte-pièce. Parsemez de noisettes la moitié des sablés. Disposez-les tous sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, puis enfournez pour 12 à 15 minutes. Laissez refroidir.

4 **Procédez au dressage.** Transvasez la ganache au chocolat dans une poche à douille. Nappez les sablés sans noisette d'1 couche de ganache et recouvrez avec les autres sablés.

Cookies fourrés au praliné

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **30 MIN** Réfrigération

POUR 15 cookies

- **2** œufs
- **115 g** de beurre
- **220 g** de farine
- **150 g** de sucre roux
- **110 g** de praliné
- **100 g** de pépites de chocolat
- **50 g** de chocolat noir
- **1 c. à café** de bicarbonate de soude
- **1 c. à café** de levure chimique
- **1 c. à café** de sel fin

1 **Mélangez le beurre mou et le sucre** dans un saladier. Ajoutez les œufs, puis fouettez pour obtenir une pâte homogène. Faites fondre le chocolat au bain-marie et versez-le sur la pâte. Ajoutez la farine, la levure, le bicarbonate de soude et le sel. Mélangez bien le tout.

2 **Réservez la pâte 30 minutes au frais.** Placez aussi le praliné au réfrigérateur pour qu'il fige. Préchauffez le four à 180 °C.

3 **Façonnez les cookies.** Aplatissez-les légèrement, tartinez sur chacun 1 cuillerée à café de praliné, puis refermez-les. Parsemez de pépites de chocolat et placez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.

4 **Enfournez pour 15 à 20 minutes.** Laissez refroidir et dégustez. Vous pouvez les conserver quelques jours dans une boite hermétique.

Chocolat chaud praliné

5 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson | **POUR** **4** tasses

- **1 l** de lait
- **100 g** de guimauves
- **40 g** de chocolat noir
- **20 g** de praliné
- **1 c. à café** de cannelle

1 **Faites fondre le chocolat** et le praliné dans une casserole avec un peu de lait. Lorsque le mélange est bien homogène, incorporez petit à petit le reste du lait. Chauffez à petits bouillons, puis éteignez le feu et versez dans de grandes tasses. Ajoutez les guimauves et saupoudrez de cannelle.

VARIANTE
Pour un résultat plus croustillant, troquez les guimauves pour des billes de riz soufflé au chocolat.

Gâteau magique

15 MIN	55 MIN	3 H	POUR
Préparation	Cuisson	Réfrigération	6 personnes

- **4** œufs
- **45 cl** de lait
- **90 g** de beurre
- **100 g** de sucre
- **100 g** de praliné
- **100 g** de noix de cajou nature grillées
- **80 g** de farine
- **40 g** de cacao en poudre

1 **Séparez les blancs d'œufs des jaunes.** Fouettez les jaunes avec le sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez le praliné et mélangez pour obtenir une pâte homogène.

2 **Faites fondre 80 g de beurre** dans une casserole, laissez-le tiédir et ajoutez-le au mélange précédent. Ajoutez la farine et le cacao en poudre, remuez. Versez le lait petit à petit sans cesser de fouetter. Préchauffez le four à 150 °C.

3 **Montez les blancs en neige,** puis incorporez-les au fouet à la pâte. N'hésitez pas à les casser, la texture doit être lisse.

4 **Beurrez un moule** rond et pas trop large, puis versez-y la préparation. Enfournez pour 50 minutes. Laissez refroidir, démoulez et réservez au réfrigérateur au moins 3 heures. Servez recouvert de noix de cajou grillées.

Brownie aux trois saveurs

10 MIN	25 MIN	30 MIN
Préparation	Cuisson	Repos

POUR 9 parts

- **2** œufs
- **8 cl** de lait
- **150 g** de chocolat noir
- **100 g** de praliné
- **60 g** de farine
- **50 g** de sucre
- **30 g** de poudre d'amande
- **1 pincée** de sel

POUR LE CARAMEL :

- **125 g** de sucre

1 **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, fouettez les œufs, le sucre et le praliné. Versez le lait petit à petit, puis ajoutez la poudre d'amande. Incorporez la farine, le sel et le chocolat fondu.

2 **Transvasez la pâte** dans un moule rectangulaire chemisé. Enfournez pour 20 à 25 minutes. À la sortie du four, laissez refroidir le brownie 30 minutes.

3 **Préparez le caramel.** Mettez le sucre et 10 cl d'eau dans une casserole. Portez doucement à ébullition et mélangez. Lorsque le sucre est dilué, cessez de remuer et cuisez à feu doux jusqu'à obtenir une belle couleur.

4 **Dressez le dessert.** Démoulez le brownie lorsqu'il est froid. Coupez-le en morceaux et recouvrez de caramel.

Mousse au chocolat et pralin croustillant

30 MIN	4 H	15 MIN	POUR
Préparation	Réfrigération	Cuisson	6 personnes

POUR LA MOUSSE :

- **4** blancs d'œufs à température ambiante
- **170 g** de chocolat noir
- **1 pincée** de sel

POUR LE PRALIN :

- **140 g** de noix de pécan
- **75 g** de sucre en poudre
- **40 g** de noisettes

POUR LE SIROP :

- **4 c. à soupe** de jus d'orange
- **1 c. à café** de jus de citron
- **4 c. à soupe** de liqueur (Cointreau)

1 **Préparez le sirop.** Portez à ébullition dans une casserole 10 cl d'eau avec le jus d'orange, le jus de citron et la liqueur, puis laissez tiédir.

2 **Préparez la mousse.** Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier, puis faites-le fondre doucement au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Versez dessus le sirop tiédi en filet et mélangez. Dans un autre saladier, montez les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel. Incorporez-les délicatement et en plusieurs fois au chocolat à l'aide d'une spatule souple. Répartissez cette préparation dans un plat et réservez au moins 4 heures au réfrigérateur.

3 **Préparez le pralin.** Faites chauffer dans une poêle sur feu moyen le sucre, les noix de pécan et les noisettes. Mélangez jusqu'à ce que le sucre caramélise et enrobe bien tous les fruits secs. Étalez-les sur une feuille de papier cuisson et laissez-les refroidir.

4 **Hachez grossièrement les fruits secs caramélisés** au couteau lorsqu'ils sont bien froids. Réservez-en un peu pour le service, puis mixez le reste en poudre fine. Au moment de servir, parsemez la mousse de pralin et des éclats de noix de pécan et noisettes réservés.

Le pralin est obtenu en concassant des amandes ou noisettes caramélisées. Il suffit de mixer finement ce pralin pour obtenir du praliné. Quant à la Pralinoise, c'est un nom commercial donné à du chocolat praliné.

Éclair au chocolat fourré au praliné

1H30	50 MIN	1H	POUR
Préparation	Cuisson	Réfrigération	4 personnes

POUR LA PÂTE À CHOUX :

- **2** œufs
- **8 cl** de lait
- **50 g** de beurre
- **80 g** de farine
- **1 pincée** de sel

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE PRALINÉE :

- **2** jaunes d'œufs
- **50 cl** de lait
- **100 g** de sucre
- **50 g** de fécule de maïs
- **50 g** de praliné
- **50 g** de chocolat au lait
- **½ gousse** de vanille

POUR LE GLAÇAGE :

- **40 g** de beurre
- **100 g** de chocolat au lait
- **80 g** de sucre glace

1 Préparez la pâte à choux. Dans une casserole, faites chauffer 8 cl d'eau et le lait avec le sel et le beurre coupé en dés. Portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine et mélangez énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se décolle de la casserole. Remettez la pâte sur feu doux et faites-la dessécher 2 à 3 minutes. Laissez tiédir, puis incorporez les œufs battus un par un.

2 Préparez les éclairs. Préchauffez le four à 240 °C. Une fois la pâte refroidie, mettez-la dans une poche munie d'une douille lisse de 16 mm. Sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, dressez des boudins d'environ 14 cm de long. Enfournez pour 15 minutes, puis baissez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson 20 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.

3 Préparez la crème pâtissière. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez la fécule. Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Laissez tiédir 10 minutes. Filtrez, puis versez la moitié sur le mélange sucre et œufs sans cesser de fouetter. Reversez le tout dans la casserole, ajoutez le praliné, le chocolat en morceaux et faites épaissir la crème sans cesser de fouetter. Retirez du feu au premier bouillon. Réservez dans un bol, filmez au contact et laissez refroidir.

5 Réalisez le glaçage. Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre, lissez, puis incorporez le sucre glace. Ajoutez si besoin un peu d'eau tiède afin d'obtenir une préparation lisse. Trempez le dessus de chaque éclair dans le glaçage, retirez le surplus au doigt. Laissez complètement refroidir et figer.

6 Procédez au montage. Coupez délicatement les éclairs en deux dans le sens de la longueur. Placez la crème pralinée dans une poche munie d'une petite douille cannelée et garnissez-en les éclairs de manière précautionneuse. Replacez les chapeaux et réservez au moins 1 heure au frais avant de servir.

Layer cake chocolat noir et praliné pour Pâques

1H30	40 MIN	2H15
Préparation	Cuisson	Réfrigération

POUR 6 personnes

POUR LES GÂTEAUX :

- **6** œufs
- **230 g** de beurre
- **200 g** de sucre en poudre
- **200 g** de farine
- **200 g** de chocolat noir à pâtisser
- **1 sachet** de levure chimique

POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT :

- **200 g** de beurre à température ambiante
- **200 g** de sucre glace
- **100 g** de chocolat noir pâtissier
- **100 g** de praliné
- **40 g** de cacao
- **1 pincée** de sel

POUR LE GLAÇAGE :

- **100 g** de beurre
- **200 g** de chocolat noir pâtissier

POUR LA FINITION :

- **1 barquette** de fleurs comestibles (pensées)
- **Quelques** petits œufs de Pâques
- **2 c. à soupe** de sucre en grains

1 **Préchauffez le four à 180 °C.** Beurrez et chemisez de papier sulfurisé 3 moules de 16 cm de diamètre. Faites fondre 200 g de beurre et le chocolat dans un saladier placé sur un bain-marie frémissant, puis lissez la préparation et laissez refroidir.

2 **Séparez les blancs d'œufs des jaunes.** Ajoutez les jaunes avec le sucre, la farine et la levure dans la préparation au chocolat. Mélangez bien entre chaque ajout. Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.

3 **Répartissez la pâte dans les 3 moules** et enfournez pour 30 minutes environ. Vérifiez la cuisson en piquant les gâteaux avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir propre. Laissez tiédir les gâteaux dans les moules pendant 10 minutes, puis démoulez-les sur une grille. Retirez le papier sulfurisé et laissez-les refroidir complètement.

4 **Préparez la crème au chocolat.** Délayez le cacao dans 8 cl d'eau bouillante et réservez. Faites fondre le chocolat au bain-marie et laissez tiédir. Dans le bol d'un robot, fouettez le beurre mou, le sucre glace et la pincée de sel jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne onctueux. Incorporez le chocolat fondu, le praliné et le cacao, puis mélangez bien. Continuez de fouetter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la crème devienne bien crémeuse. Réservez 15 minutes au réfrigérateur.

5 **Procédez au montage.** Coupez les gâteaux en deux dans le sens de l'épaisseur avec un grand couteau à lame souple. Placez l'un des disques sur un plat et étalez-y un peu de crème sur toute sa surface, à l'aide d'une petite spatule coudée. Répétez l'opération avec un deuxième disque de gâteau recouvert de crème en le disposant sur le premier. Recommencez l'opération avec tous les disques. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure environ.

6 **Réalisez le glaçage.** Cassez le chocolat dans un saladier, ajoutez le beurre en parcelles. Placez sur un bain-marie frémissant, laissez fondre en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation lisse. Sortez le gâteau du réfrigérateur, puis coupez le sommet en formant un léger arrondi. Recouvrez de ganache et lissez la surface à l'aide d'une spatule. Réservez au moins 1 heure au réfrigérateur.

7 **Dressez le gâteau sur un plat de service** quelques minutes avant la dégustation. Disposez les œufs en chocolat et les grains de sucre sur le dessus. Décorez de fleurs et de pétales, puis servez aussitôt.

LA TOUCHE GOURMANDE
Trempez les madeleines dans du chocolat fondu et dégustez immédiatement, ou laissez une coque se former à température ambiante.

Madeleines

5 MIN Préparation	**10 MIN** Cuisson
2 H Réfrigération	**POUR 10** portions

2	gros œufs
125 g	de beurre
160 g	de farine
100 g	de sucre
100 g	de pralin
40 g	de cacao
1 pincée	de sel

1 **Chemisez des moules à madeleine.** Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Fouettez les œufs avec le sucre et le sel. Incorporez 150 g de farine petit à petit. Ajoutez le cacao, puis le beurre fondu et 80 g de pralin. Remplissez les empreintes avec cette préparation.

2 **Réservez 2 heures au frais.** Préchauffez le four à 220 °C. Parsemez les madeleines crues du reste de pralin, puis enfournez pour 6 minutes. Baissez la température du four, puis poursuivez la cuisson 4 minutes à 200 °C. Dégustez tiède ou totalement refroidis.

Cake marbré

20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **3** œufs
- **190 g** de beurre
- **165 g** de farine
- **150 g** de sucre
- **90 g** de chocolat à pâtissier
- **40 g** de praliné
- **2 c. à café** de levure chimique
- **1** gousse de vanille
- **1 pincée** de sel

1 **Mélangez le sucre et 180 g de beurre** dans un saladier. Coupez la gousse de vanille dans sa longueur et grattez ses grains. Ajoutez-les au mélange. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Ajoutez les jaunes à la préparation précédente. Fouettez énergiquement. Rajoutez la levure et la farine petit à petit sans cesser de remuer. Mélangez bien. Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez-les délicatement à la pâte à l'aide d'une spatule. Divisez la pâte en 2 parties égales.

2 **Faites fondre le chocolat** au bain-marie, ajoutez le praliné et mélangez bien. Versez cette préparation sur l'une des 2 pâtes à gâteau et remuez. Préchauffez le four à 180 °C.

3 **Versez ¼ de la pâte à la vanille** dans un moule beurré. Recouvrez de l'appareil au chocolat, puis finissez par le reste de pâte à la vanille. Enfournez pour 50 minutes. Laissez refroidir, démoulez et dégustez.

Génoise au cacao amer et ganache pralinée

35 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **3 H** Réfrigération

POUR 6 personnes

POUR LA GANACHE PRALINÉE :

- **20 cl** de crème liquide entière
- **150 g** de chocolat blanc
- **100 g** de Pralinoise

POUR LA GÉNOISE :

- **4** œufs
- **40 g** de beurre
- **110 g** de farine tamisée
- **100 g** de sucre
- **3 c. à soupe** de cacao amer
- **1 c. à soupe** de poudre d'amande
- **15 g** de Maïzena
- **2 pincées** de levure chimique
- **1 pincée** de sel

POUR LE SIROP :

- **100 g** de sucre

POUR LA DÉCORATION :

- **100 g** de pralin

1 **Préparez la ganache.** Portez la crème à ébullition. Râpez le chocolat blanc et cassez la pralinoise dans un saladier. Versez-y la crème chaude sans cesser de fouetter. La préparation doit être bien lisse. Laissez refroidir, puis filmez au contact et réfrigérez 3 heures.

2 **Préparez le sirop.** Versez 15 cl d'eau et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition, faites frémir 3 minutes, puis laissez refroidir à couvert.

3 **Préparez la génoise.** Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez 100 g de farine, la Maïzena, la levure, le cacao, la poudre d'amande et le sel. Fouettez les œufs avec le sucre, puis incorporez le mélange précédent. Remuez bien et ajoutez 30 g de beurre fondu. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Transvasez la pâte dans un moule beurré et fariné. Enfournez pour 30 à 35 minutes. Laissez tiédir, démoulez et faites refroidir sur une grille.

4 **Montez le gâteau.** Coupez la génoise en trois dans l'épaisseur. Badigeonnez les disques de sirop. Fouettez la ganache quelques secondes. Garnissez-en une base de génoise, couvrez d'un disque et étalez encore de la ganache. Disposez le dernier disque. Couvrez la surface et les bords du gâteau avec le reste de ganache, puis collez le pralin sur les bords. Servez frais.

Pour un effet bluffant, réduisez le diamètre de la génoise, coupez-la en 6 pour avoir un gâteau à étages.

Pour aller plus loin, ajoutez du cacao pour réaliser la pâte à choux.

Choux pralinés

1H10	1H	1H	POUR
Préparation	Cuisson	Réfrigération	**30** pièces

POUR LA CRÈME PRALINÉE :

- **6** jaunes d'œufs
- **50 cl** de lait entier
- **20 cl** de crème fleurette
- **60 g** de sucre en poudre
- **60 g** de pâte de praliné
- **60 g** de chocolat noir
- **15 g** de farine
- **15 g** de fécule de maïs
- **1 c. à soupe** bombée de sucre glace
- ½ gousse de vanille

POUR LA PÂTE À CHOUX :

- **4** œufs
- **15 cl** de lait
- **110 g** de beurre
- **140 g** de farine
- **120 g** de noisettes mondées
- **2 c. à soupe** rases de sucre en poudre
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la crème pralinée.** Cassez le chocolat en petits morceaux. Fendez la gousse de vanille en deux et prélevez ses grains. Portez le lait à ébullition avec les grains de vanille. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un cul-de-poule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la fécule de maïs, fouettez. Versez un peu de lait chaud filtré pour délayer la préparation. Fouettez et ajoutez le reste de lait en mélangeant bien. Remettez l'ensemble dans la casserole et faites cuire doucement en mélangeant sans arrêt. Lorsque la crème a épaissi, ajoutez la pâte de praliné et le chocolat, mélangez bien jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu. Versez dans un récipient et filmez au contact. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur au moins 1 heure.

2 **Préparez les choux.** Hachez les noisettes. Placez le lait, 10 cl d'eau, le beurre en morceaux, le sel et le sucre dans une casserole, puis portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine et mélangez pour bien l'incorporer. Remettez la casserole sur feu doux et asséchez la pâte en remuant sans cesse pendant 5 minutes. Elle doit complètement se détacher du bord. Mettez cette pâte dans un saladier et travaillez-la quelques minutes pour la faire un peu tiédir. Ajoutez les œufs un par un, en mélangeant bien entre chacun. Préchauffez le four à 200 °C.

3 **Placez la pâte à choux dans une poche à douille** d'environ 8 mm de diamètre. Sur une plaque couverte de papier cuisson, dressez des choux bien bombés (d'environ 4 cm de diamètre) et parsemez-les généreusement de noisettes hachées. Enfournez pour 20 minutes, puis baissez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson 20 minutes. Les choux doivent être bien dorés et fermes. Sortez-les du four et laissez-les complètement refroidir.

4 **Coupez les choux en deux.** Fouettez la crème pralinée bien froide pour lui redonner une texture crémeuse. Montez la crème fleurette jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme, ajoutez-y le sucre glace et incorporez-la délicatement à la crème pralinée. Mettez la crème obtenue dans la poche à douille et garnissez-en les choux. Refermez les choux avec leur chapeau et dégustez rapidement.

Barres glacées

8 MIN	9 H	5 MIN
Préparation	Congélation	Cuisson

10 MIN	POUR
Repos	**8** portions

- **150 g** de chocolat noir pâtissier
- **40 g** de cacahuètes grillées non salées

POUR LE BISCUIT :

- **120 g** de praliné
- **2 c. à soupe** de sirop d'érable
- **1 c. à soupe** de farine de coco

POUR LE MOELLEUX AUX DATTES :

- **210 g** de dattes dénoyautées
- **1** gousse de vanille
- Sel

1 **Préparez le biscuit.** Mélangez tous les ingrédients. Tapissez le fond d'une plaque allant au congélateur et étalez la préparation de manière homogène. Couvrez et placez au congélateur au moins 3 heures.

2 **Préparez le moelleux aux dattes.** Réhydratez les dattes pendant 10 minutes dans un bol d'eau chaude. Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les grains et ajoutez-les aux dattes égouttées. Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.

3 **Procédez au montage.** Étalez le moelleux aux dattes sur le biscuit. Disposez les cacahuètes grillées sur toute la surface, puis placez à nouveau au congélateur 3 heures. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Divisez la plaque de biscuit en plusieurs barres. Enrobez chacune de chocolat et placez au congélateur 3 heures. Sortez-les 10 minutes avant la dégustation.

Coulant au chocolat et praliné

20 MIN	5 MIN	20 MIN	POUR
Préparation	Repos	Cuisson	**4** personnes

- **2** œufs
- **70 g** de beurre pommade
- **120 g** de chocolat noir
- **100 g** de sucre en poudre
- **80 g** de praliné
- **40 g** de farine
- **1 c. à café** de Maïzena

1 **Mixez le praliné et 50 g de beurre mou.** Façonnez 4 boulettes et placez-les au congélateur.

2 **Préchauffez le four à 180 °C pendant ce temps.** Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Ajoutez 30 g de beurre fondu. Fouettez les œufs entiers et le sucre en poudre. Ajoutez la farine et la Maïzena tamisées ensemble. Incorporez le chocolat fondu. Répartissez la moitié de cette pâte dans de petits moules beurrés. Placez les boulettes de praliné, puis couvrez du reste de pâte.

3 **Enfournez les coulants pour 18 minutes.** Sortez-les du four, puis laissez-les reposer 5 minutes. Démoulez directement sur les assiettes de service.

Petite crème chocolat praliné

10 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **4 H** Réfrigération

POUR 4 personnes

- **40 cl** de crème fleurette
- **100 g** de noisettes entières décortiquées
- **60 g** de chocolat pâtissier
- **40 g** de praliné

1 **Concassez grossièrement le chocolat.** Hachez finement les noisettes. Faites-les torréfier à sec 2 minutes dans une petite poêle chaude.

2 **Faites frémir la crème fleurette** sur feu moyen dans une casserole. Ajoutez le chocolat concassé et 80 g de noisettes torréfiées (gardez le reste pour le service). Mélangez environ 5 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez le praliné en fin de cuisson, remuez bien.

3 **Versez la préparation dans 4 ramequins.** Laissez refroidir, puis filmez et placez au frais au moins 4 heures. Servez les petits pots de crème parsemés du reste de noisettes torréfiées.

Jeu-concours KitchenAid

Tentez de gagner le nouveau robot pâtissier multifonction couleur de l'année HONEY !

Doté du système de rotation à mouvement planétaire, ce robot vous permettra de pétrir, fouetter et battre vos préparations. Vous pourrez également le transformer en un appareil polyvalent grâce à plus de 15 accessoires optionnels. Son nouveau coloris en édition limitée Honey, à la teinte ambrée très lumineuse, apportera une belle touche de luminosité à toutes les cuisines, qu'elles soient claires ou foncées. *Valeur : 749 €*

Plus d'informations sur chaque produit
www.kitchenaid.fr

Tentez votre chance en répondant à la question suivante :
Quel est le nouveau coloris en édition limitée chez KitchenAid ?

Envoyez par mail vos réponses ainsi que vos coordonnées à
polepremium@mediaobs.com
Mediaobs - Marmiton // Jeu-Coucours KitchenAid

avec marmiton
cuisiner rend heureux

Verrine façon bubble tea

15 MIN Préparation	**40 MIN** Cuisson
30 MIN Réfrigération	**POUR** **4** personnes

- **30 cl** de lait
- **20 cl** de lait concentré sucré
- **75 g** de grosses billes de tapioca
- **2 c. à soupe** de sucre en poudre
- **1 c. à soupe** de café soluble
- **1 c. à soupe** de praliné

1 **Mettez les billes de tapioca dans un grand volume d'eau bouillante.** Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Dans un récipient, mélangez le café, le sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau, jusqu'à obtenir une préparation homogène. Égouttez les billes de tapioca et plongez-les dans la préparation au café. Laissez reposer 30 minutes au frais. Les billes doivent s'imprégner des saveurs.

2 **Placez le lait concentré dans un pichet** avec 75 cl d'eau. Mélangez et réservez au frais. Mettez le lait et le praliné dans un bocal et secouez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

3 **Faites chauffer le bocal** quelques secondes au micro-ondes, puis secouez énergiquement pendant 20 à 30 secondes. Mettez un peu de tapioca dans un grand verre, versez le mélange d'eau et de lait concentré très froid dessus, puis 1 ou 2 cuillerées à café de mousse au praliné. Dégustez immédiatement.

Je m'abonne à marmiton

OFFRE LIBERTÉ

3€ SEULEMENT

par numéro
EN PRÉLÈVEMENT
SANS ENGAGEMENT !

-24%

+ VOTRE CADEAU

6 TAILLES DE CŒUR :
- 14 cm
- 16,5 cm
- 19 cm
- 21,5 cm
- 24,5 cm
- 27 cm

Le cadre à pâtisserie réglable forme cœur

CE CADRE À PÂTISSERIE en forme de cœur de taille modulable vous permettra de réaliser des gâteaux de plusieurs dimensions. 6 tailles possibles ! Dim. : 14 à 27 cm. Hauteur 5 cm. Acier inoxydable.

Abonnez-vous vite !

Renvoyez ce bon d'abonnement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je m'abonne à Marmiton magazine. **Je règle la somme de 3 € par numéro** par prélèvement automatique reconductible (un prélèvement tous les 2 mois, soit 18€ par an) **+ en cadeau le cadre à patisserie** Mon abonnement débutera avec le prochain numéro.

MARM58B

MES COORDONNÉES

Nom : Prénom : Tél :

Adresse :

Code postal : Ville : E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ OUI ❑ NON
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ OUI ❑ NON

TITULAIRE DU COMPTE (merci d'écrire en majuscules et au stylo noir si possible)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :

LES COORDONNÉES DE VOTRE COMPTE (disponibles sur votre RIB)

IBAN - numéro d'identification international du compte bancaire

BIC - Bank identification code

Banque/Agence :

Adresse :

Code postal : Ville :

ORGANISME CRÉANCIER

MARMITON - 8 rue saint fiacre, 75002 Paris - France

NUMÉRO D'ÉMETTEUR

FR38ZZZ641854

Note : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Date et signature obligatoires

N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/04/2021. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Formulaire de mandat : vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte. Vous autorisez également votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les modalités décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans une notice disponible auprès de votre banque. Il s'agit d'un prélèvement récurrent dont le premier prélèvement sera effectué dès l'enregistrement de votre abonnement. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : **https://www.cnil.fr/fr/plaintes**

CRÉATION TMBRS

C'est la minute CULTURE

On a aimé, détesté, pleuré ou simplement partagé… C'est le moment de vous donner nos impressions sur ce que l'on a vu, lu ou encore entendu. À vos notes… partez ! Par la rédac'

Alice n'a pas aimé l'édition 2020 du guide Michelin

Ah, le fameux guide rouge qui donne ou reprend ses étoiles, selon si les assiettes ont été appréciées ou décriées par ses inspecteurs… J'ai été déçue de voir que son édition actuelle ne tenait pas compte de l'année affrontée par les restaurateurs. Pour certains, c'est la double peine : une salle vide et une étoile qui s'envole. Ils auraient pu trouver une manière de saluer les efforts ou ajouter des critères (menus à emporter…).

MÉLISSA PREND SOIN DE LA PLANÈTE

Je ne suis pas une adepte du compost sur le balcon. Je me retrouve donc à jeter mes épluchures et déchets alimentaires dans la poubelle. Très frustrant pour moi ! Avec ce livre, j'ai découvert des astuces simples pour utiliser mes déchets, comme le pesto aux fanes de radis ou de carottes ! Adopté.

« Cuisine zéro déchet », éd. Pepeat, 29,95 €.

Marine aime cuisiner avec ses enfants

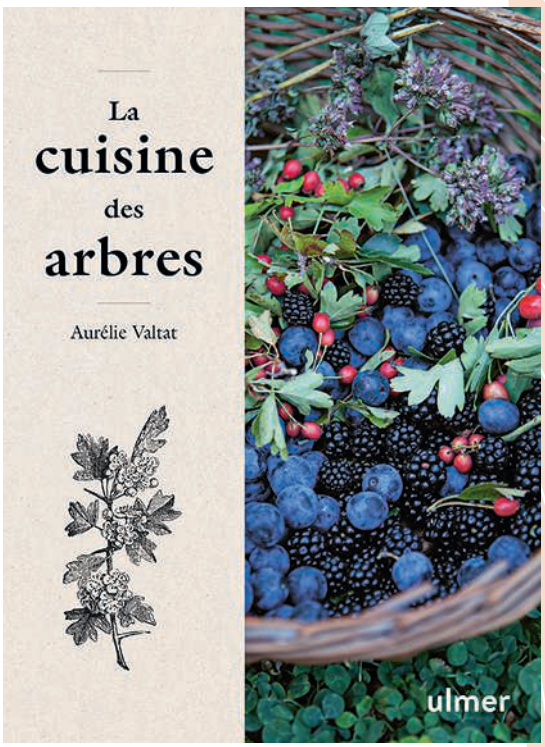
Pendant le premier confinement, Greg Ross, photographe, a cuisiné avec ses enfants et a eu l'idée de ce livre : 27 familles ont livré 43 recettes à faire avec les plus jeunes, pour se salir les mains ou pour faire plaisir et recevoir. Les ventes sont reversées à hauteur de 18 % à l'ONG Save the Children.

« À leur tour de cuisiner ! », de Greg Ross, 24,90 €.

LOUISE S'INTÉRESSE AUX ARBRES

Après les fleurs sauvages qui sont entrées dans mes assiettes depuis plusieurs années, j'apprends avec intérêt qu'on peut aussi manger des arbres ! Ce n'est bien sûr pas tout à fait exact, mais je viens de découvrir ce livre qui propose des recettes sous cet angle, et j'ai trouvé cela passionnant. En effet, on y lit qu'on peut déguster non seulement leurs fruits, mais aussi leurs fleurs ou leurs feuilles, avec des préparations aussi surprenantes que le tiramisu de lilas ou encore la limonade de sumac.

« La cuisine des arbres », d'Aurélie Valtat, éd. Ulmer, 15,90 €.



Aprifel | les fruits et légumes frais Interfel | Soutiennent ANNÉE INTERNATIONALE DES FRUITS ET DES LEGUMES 2021

RENDEZ-VOUS SUR LESFRUITSETLEGUMESFRAIS.COM POUR DÉCOUVRIR LES ACTIONS DE VOTRE RÉGION

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS VOUS ACCOMPAGNENT TOUTE L'ANNÉE

Le saviez-vous ? En 2021, c'est l'année internationale des fruits et légumes frais et c'est l'ONU qui le dit ! Alors on met son plus beau tablier et on file sur le site Lesfruitsetlegumesfrais.com pour découvrir plus de 1 000 recettes gourmandes et riches en couleurs. Les fruits et légumes frais vous donnent rendez-vous toute l'année pour cuisiner maison, faire la fête autour des fruits et légumes frais au mois de juin, ou encore faire le plein de connaissances sur ces beaux produits.

Plus d'infos sur Lesfruitsetlegumesfrais.com

NESTLÉ DESSERT AU RAYON DES PÂTES À TARTINER !

Fort de son savoir-faire, Nestlé, partenaire des desserts chocolatés depuis 1971, étoffe sa gamme en proposant une pâte à tartiner irrésistiblement gourmande, onctueuse et responsable. Une recette très savoureuse au délicieux goût de noisettes et de cacao ! Nestlé Dessert a imaginé une innovation tendrement régressive et surtout sans huile de palme.

Nestlé, 3,49 € (pot de 340 g).

IRRÉSISTIBLE LAIT MARGUERITE

Ce lait est une madeleine de Proust. Une redécouverte de l'authentique et réconfortant goût du lait comme à la ferme. Le secret ? La microfiltration ! Les traitements classiques de pasteurisation ont été remplacés, sauf pour la crème, par un passage à travers des filtres fins. Ses qualités gustatives sont préservées : sa saveur veloutée rappelle le lait cru et est idéale pour une cuisine généreuse.

Lait frais entier Marguerite, 1,79 € (1 l).

REAL THAI : LA PLEINE SAVEUR COCO

Riches en noix de coco, le lait (85 %) et la crème (95 %) de coco Real THAI offrent une saveur coco supérieure. Élaborés uniquement avec de la noix de coco et de l'eau, ils ne contiennent aucun additif ni conservateur. Ils apportent à toutes vos préparations du quotidien, salées ou sucrées, une agréable onctuosité et un parfum subtil. **Lait et crème de coco Real THAI, prix moyens 1,39 € et 1,75 € (200 ml). Disponibles en GMS.**

Table des recettes

Entrées

Houmous de haricots blancs 37
Pizzeta à l'agneau mariné 38
Pesto de fanes de carotte 38
Tuiles salées 46
Sauce au gruyère 46
Salade de gruyère râpé alsacienne 46
Île flottante aux champignons 96
Œuf Orsini 96

Plats

Gigot d'agneau en cocotte 34
Salade d'agneau et de haricots 35
Keftas 36
Galette à l'agneau 37
Salade de hareng, pomme de terre, betterave et oignon rouge 41
Petit gratin de moules au vin blanc et fondue de poireau 43
Miniparmentier aux sardines 43
Terrine de truite saumonée au fromage blanc et aux herbes 44
Nuggets de poisson 45
Chili veggie 53
Tajine de bœuf aux abricots et dattes 56
Cocotte de poulet aux morilles 57
Garbure 58
Embeurrée de chou blanc à la ventrèche 58
Goulasch 59
Jarret de veau mijoté aux cèpes 61
Tendron de veau mijoté en cocotte 61
Colombo de porc et patate douce 62
Pot-au-feu léger 63
Carbonade flamande 63
Polpettes de porc et veau en sauce 64
Hochepot de queue de bœuf 67
Blanquette de veau 67
Lapin à la moutarde à l'ancienne 68
Osso-buco 68
Cocotte de lapin aux olives 70
Stifado (bourguignon à la grecque) 71
Poulet au cumin 71
Cataplana terre et mer 72
Haddock au curry 72
Poulet à l'écrevisse 73
Chou farci au poisson 75
Ragoût de cabillaud au chorizo 75
Blaff de raie 76
Blanquette de saumon 76
Soupe de poisson aux petits pois 79
Curry de légumes 79
Chou-fleur rôti en cocotte au paprika 80
Tajine de légumes 82
Ragoût de légumes-racines 83
Potée de lentilles et champignons 83
Ragoût de boulgour et chou 84
Barigoule de fèves en cosse 85
Ragoût de légumes et polenta 87
Épinards à la sauce tomate façon piadine 89
Lumaconis farcis à la ricotta 90
Pennes au thon 90

Soupe de poulet aux pâtes alphabet 91
Shakshouka verte 95
Chausson à la viande et à l'œuf 97
Tarte feuilletée aux œufs et au lard 98
Œuf cocotte aux épinards, fromage et tomates séchées 99
Couscous aux keftas de sardine 104
Couscous au poulpe 105

Desserts

Nids de Pâques façon rose des sables 92
Savarin 101
Crumble de couscous aux pommes caramélisées 106
Energy balls 126
Biscuits fourrés chocolat et praliné 126
Cookies fourrés au praliné 127
Chocolat chaud praliné 128
Gâteau magique 129
Brownie aux trois saveurs 129
Mousse au chocolat et pralin croustillant 130
Éclair au chocolat fourré au praliné 131
Layer cake chocolat noir et praliné 132
Madeleines 133
Cake marbré 134
Génoise au cacao amer et ganache pralinée 134
Choux pralinés 137
Barres glacées 137
Coulant au chocolat et praliné 138
Petite crème chocolat praliné 139
Verrine façon bubble tea 140

Le mot de la faim !

Débutants en pâtisserie

Ça y est, vous venez de feuilleter les dernières pages de Marmiton, mais on ne pouvait pas se quitter sans partager avec vous les états d'âme des pâtissiers en herbe.

LES CONSEILS DE DIDIER
J'ai voulu me lancer dans les pâtisseries, non sans une certaine appréhension. En respectant toutes les étapes des recettes et les différentes températures recommandées pour les ingrédients, je ne rate jamais mes recettes. Je laisse toujours mes œufs à température ambiante, ça me facilite la vie. Très important, j'ai appris à connaître mon four, qui chauffe beaucoup. Soit je diminue le thermostat, soit je surveille la cuisson de mes gâteaux régulièrement en plantant un couteau.

LES MACARONS DE MARY
On m'a toujours expliqué que les macarons sont difficiles à réaliser. Sur 5 tentatives, 5 réussites. Il arrive qu'il y ait des bulles en surface, c'est parce que je ne tamise pas la poudre d'amande. Mais ils restent délicieux et c'est l'essentiel !

UN PEU DE FOLIE DANS LA CUISINE DE ZÉLIE
Cela fait quelques mois que j'ai commencé la pâtisserie et je prends de plus en plus d'assurance. Quand j'ai réalisé plusieurs fois la même pâte ou le même appareil, je rajoute des ingrédients de mon cru. Du zeste de citron dans la pâte sablée d'une tarte ou dans la crème pâtissière, mes enfants sont aux anges et moi, je suis fière.

CARNET D'ADRESSES

- **BUBBLe iT :** Bubbleit.fr
- **Les Confinades :** Lesconfinades.com
- **The Good Spoon :** Thegoodspoon.co
- **Nogalia :** Nogalia.fr
- **Domaine Charles et Florent Jumert :** Françoisejumert@live.fr
- **Château de Luc :** Famillefabre.com
- **Clos Troteligotte :** Clostroteligotte.com
- **Domaine du Roc des Boutires :** www.chateaudumoulinavent.com
- **Domaine de Fondrèche :** Fondreche.com
- **Maisons du monde :** Maisonsdumonde.com
- **PA Design :** Pa-design.com
- **Romertopf :** en boutiques culinaires
- **Sitram :** Sitram.fr
- **Smeg :** Smeg.fr
- **Staub :** Staub-online.com
- **Zwilling :** Zwilling.com

L'ÉQUIPE

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, L ison Guillard, Aurélie Martel, Alice Duras, Manon Wild

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Emmanuelle Bézières, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Caroline Quinart

ÉDITION Aurélie Martel

CHEFFE DE PROJET MAGAZINE ET EDITION : Lison Guillard

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Olivier Abecassis

ISSN : 2114 — 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires
75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de Publicité : Cécile Ghis (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. 01 53 57 79 00 - mail :
teamco@marmiton.org

Directrice Générale Unify Advertising : Géraldine L'Hénaff

Directrice commerciale : Céline Trancart

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

Marmiton Magazine
est édité par MARMITON SAS,
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

Impression : Maury Imprimeurs,
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Origine du papier de couverture : France
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau :
Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : StockFood/CliQQ Photography. P3 : lubovchipurko/Adobe Stock. P6–10 : PuntoStudioFoto/Dar1930/Adobe Stock, DR. P12 : DR. P15 : Maria.Epine/Adobe Stock. P16–17 : Vikotiia Drobot/GettyImages, Jiri Hera/Adobe Stock. P18 : Jean-François Mallet/Hemis.fr. P20–21 : photopitu/Africa Studio/Adobe Stock. P22–23 : pass/Adobe Stock, Diana Miller/Carte Blanche/Photononstop. P24–25 : nadia_bormotova/GettyImages, amine1976/Adobe Stock. P26–27 : Hans Schuermann, DR/Marinoë, Hedvika/Adobe Stock. P32 : Olha Afanasieva/Adobe Stock. P34–38 : Laura Jonneskindt. P41 : Viel/Sucré Salé. P42–43 : Marielle/Studio/Sucré Salé. P44–45 : Studio/Sucré Salé, okkijan2010/Adobe Stock. P46 : jirkaejc/GettyImages. P48 : Astari Lee/GettyImages, Anne-Claire Hérault. P50–51 : nadianb/fabiomax/Printemps/viriyastock88/Olha Afanasieva/EleSi/jd-photodesign/Adobe Stock, Karisssa/Picture Partners/MarianVejcik/MeKornFlakes/GettyImages. P52–53 : StockFood/CliQQ Photography. P54–55 : Jason Briscoe/Unsplash. P56–57 : Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, De la Forest/Sucré Salé. P58–59 : Lhomme-Fénot-Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P60–61 : Mallet/Saveurs/Sunray Photo. P62–63 : Ploton/Sucré Salé. P64–65 : Ploton/Sucré Salé. P66–67 : Fénot/Ploton/Sucré Salé. P68–69 : J-F Mallet/Hemis.fr, Tremblay/Sucré Salé. P70–71 : Viel/Saveurs/Sunray Photo, myviewpoint/Adobe Stock, Bartosz Luczak/GettyImages. P72–73 : poco_bw/Adobe Stock, Jarry/Saveurs/Sunray Photo, De la Forest/Sucré Salé. P74–75 : Guedes/Saveurs/Sunray Photo, martinturzak/GettyImages. P76–77 : Fénot/Jubault/Sucré Salé. P78–79 : Thomas Neckermann/Brigitte/Sunray Photo, ehaurylik/GettyImages. P80–81 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P82–83 : Thorsten Suedfels/Essen & Trinken/Sunray Photo, Thomas Neckermann/Brigitte/Sunray Photo. P84–85 : Julia Hoersch/Essen & Trinken/Sunray Photo, A Point Studio/Sucré Salé. P86–87 : Ulrike Holsten/Essen & Trinken/Sunray Photo, Radius Images/Photononstop. P88 : Camera Press/Hemis.fr. P90–91 : DR/Adobe Stock, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo, Deslandes/Sucré Salé. P92 : DR/Marmiton. P95 : okkijan2010/Adobe Stock. P96–97 : S'Cuiz In/Radvaner/Sucré Salé, fazeful/Adobe Stock. P98–99 : Garnier/Sucré Salé, supercat67/GettyImages. P101 : Timolina/Adobe Stock. P102–103 : Aleksei_Derin/GettyImages, Antonio/New Africa/dimasobko/womue/Pixel-Shot/cunaplus/Adobe Stock. P104–106 : Fabrice Veigas/Editions Solar Cuisine. P107 : Marina Gorskaya/Adobe Stock. P108–109 : Yakobchuk Olena/Adobe Stock. P110–113 : DR/Marchon, sveta_zarzamora/Geber86/alvarez/carlosgaw/zeynepogan/GettyImages. P114 : pilia/tompet80/Danut Vieru/Adobe Stock, cynoclub/PavelRodimov/GettyImages. P116–117 : da-Kuk/GettyImages. P118–119 : Gokcemim/Juergen Sack/GettyImages. P120–121 : Gokcemim/wjarek/mariusz_prusaczyk/the black swan/The World Traveller/GettyImages, Benoît Bacou/Photononstop, Jan/Adobe Stock, De Simeone Lorenzo/AGF Foto/Photononstop. P122–123 : Gokcemim/GettyImages, MagdalenaPaluchowska/Oleksandr Babich/Adobe Stock, Radvaner/Sucré Salé, GreatStock!/StockFood. P126–127 : Lilechka75/HLPhoto/martynanysk/Adobe Stock. P128–129 : NoirChocolate/Barbora/Adobe Stock, Gousses de Vanille/Sucré Salé. P130–131 : Balme/Saveurs/Sunray Photo, Studio/Sucré Salé. P132–133 : Kerouédan/Fénot/Sucré Salé. P134–135 : S'Cuiz In/Garnier/Sucré Salé. P136–137 : Chemin/Saveurs/Sunray Photo, Vaaseenaa/Adobe Stock. P138 : Garnier/Sucré Salé, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P140 : sveta_zarzamora/Adobe Stock.

USTENSILES INGRÉDIENTS CHOCOLATS PÂTE À SUCRE DÉCORATION COLORATION PRÉSENTATION

VENTE D'INGRÉDIENTS & D'USTENSILES POUR LA PÂTISSERIE
ATELIERS DE PÂTISSERIE

www.legateausouslacerise.com

Venez visiter notre magasin au 26 rue de Strasbourg à Nantes

ŠKODA KAMIQ YOUNG EDITION

À

19 500€(1)

ŠKODA

LE SUV URBAIN SURÉQUIPÉ

LA SÉRIE LIMITÉE YOUNG EDITION VOUS FERA PROFITER DU MEILLEUR DE L'INNOVATION AVEC NOTAMMENT LE SYSTÈME KESSY FULL D'OUVERTURE ET DE DÉMARRAGE SANS CLÉ, LA CAMÉRA DE RECUL* ET LA CLIMATISATION... AVEC TOUTES CES NOUVELLES TECHNOLOGIES, LE ŠKODA KAMIQ VOUS PERMETTRA DE VOIR LA VILLE D'UNE FAÇON INÉDITE. VOUS AVEZ ENFIN TROUVÉ UNE VOITURE AU DESIGN DYNAMIQUE ET AUSSI AUDACIEUSE QUE VOUS.

Modèle présenté : KAMIQ Style 1.0 TSI 95ch BVM avec options au prix de 28 910€.

(1) Prix pour un KAMIQ Young Edition 1.0 TSI 95 ch BVM. Offre à particuliers en France métropolitaine dans le réseau ŠKODA participant, dans la limite des stocks disponibles. Prix conseillés au 01/01/2021. **Young = jeune.**
***Les outils d'aide à la conduite automobile ne dispensent pas le conducteur d'être vigilant.**

Gamme KAMIQ : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : WLTP : 5,4 - 6,3. Rejets de CO2 (g/km) min - max : WLTP : 100 - 143.
Depuis le 1er septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO2, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

Volkswagen Group France - S.A. - Capital : 198 502 510€ - 11, av. De Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - R.C.S. Soissons 832 277 370.